colecția cărți cheie

DANIEL GOLEMAN

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Curtea Veche

EQ
Inteligenţa emoţională
Daniel GOLEMAN

Seria Daniel Goleman

Autor al *bestseller*-ului mondial *Inteligenţa emoţională*, de la a cărei primă ediţie în limba engleză se împlinesc 12 ani, şi coautor al cărţii *Inteligenţa emoţională în leadership* (apărută la Curtea Veche Publishing, 2005), DANIEL GOLEMAN (n. 7 martie 1946) şi-a creat o reputaţie mondială de jurnalist şi cercetător în domeniul psihologiei clinice şi ştiinţelor comportamentale, domenii în care şi-a obţinut doctoratul la Harvard. A fost redactor la *The New York Times* pe teme de ştiinţă, iar pentru articolele sale a fost nominalizat de două ori la Premiul Pulitzer. A ţinut cursuri ca profesor invitat la Harvard University şi a colaborat cu numeroase publicaţii prestigioase, printre care *People*, *Time*, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *Psychology Today*, *Publisher's Weekly*, *Journal of Transpersonal Psychology*, *Observer*, *American Journal of Psychotherapy*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* şi *Journal of Applied Behavioral Science*. A primit un premiu Career Achievement (premiu pentru întreaga carieră, *n.t.*) din partea American Psychological Association

(Asociaţia Americană de Psihologie). În prezent este copreşedinte al Consorţiului de Cercetare pentru Inteligenţa Emoţională din cadrul Rutgers University, instituţie ce se ocupă de identificarea celor mai bune metode de dezvoltare a competenţelor emoţionale. El face deseori prezentări pentru grupurile profesionale şi în campusurile universitare. Ca recunoaştere a eforturilor sale de a populariza ştiinţele comportamentale pentru publicul larg, a fost numit membru onorific al American Association for the Advancement of Science (Asociaţia Americană pentru Progresul Ştiinţei).

DANIEL GOLEMAN
Inteligenţa emoţională ediţia a III-a

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARGARETA NISTOR

Cu o Introducere aniversară la zece ani de la apariţia primei ediţii în limba engleză

BUCUREŞTI, 2008

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GOLEMAN, DANIEL
Inteligenţa emoţională / Daniel Goleman; trad.: Irina-Margareta Nistor.
Ed. a 3-a, – Bucureşti
Curtea Veche Publishing, 2008
ISBN 978 – 973 – 669 – 520 – 9
I. Nistor, Irina-Margareta (trad.)
159.942
Coperta: Griffon and Swans Productions www. Griffon. Ro

DANIEL GOLEMAN
Emotional intelligence
1995 by Daniel Goleman
Curtea Veche Publishing, 2000

ISBN 978 – 973 – 669 – 520 – 9

Pentru Tara, izvor de înţelepciune emoţională

Introducere

Ediţia aniversară la zece ani de la apariţia în limba engleză a Inteligenţei emoţionale

În 1990, pe când eram reporter pe teme ştiinţifice pentru *The New York Times*, am dat din întâmplare peste un articol publicat într-un mic jurnal academic de doi psihologi, John Mayer, aflat acum la University of New Hampshire şi Peter Salovey de la Yale. Mayer şi Salovey au oferit prima formulare a unui concept pe care ei l-au numit „inteligenţă emoţională”.

În acele zile, supremaţia IQ-ului ca standard de definire a excelenţei în viaţă era incontestabilă; peste tot se dezbătea cu încrâncenare problema dacă acesta era înscris în genele noastre sau dobândit prin experienţă. Şi iată că aici aveam, deodată, o modalitate nouă de a analiza ingredientele care alcătuiesc reţeta succesului în viaţă. Am fost entuziasmat de această noţiune, care a devenit titlul cărţii publicate de mine în 1995. Asemenea lui Mayer şi Salovey, am folosit această expresie pentru a sintetiza o gamă largă de descoperiri ştiinţifice, reunind direcţii de cercetare care până atunci fuseseră separate – am trecut în revistă nu doar teoria lor, ci o largă varietate de inovaţii ştiinţifice interesante, cum ar fi primele roade ale domeniului, pe atunci în fază incipientă, al neurologiei afectelor, care

explorează felul în care creierul controlează emoţiile.

Îmi amintesc că acum zece ani, chiar înainte ca această carte să fie publicată, mi-a trecut prin minte că, dacă într-o bună zi aveam să ascult o conversaţie în care doi străini vor folosi sintagma *inteligenţă emoţională* şi amândoi vor fi înţeles ce semnifică ea, înseamnă că voi fi reuşit să ajut la pătrunderea acestui concept în cultura generală. Cât de departe mă aflam de adevăr!

Expresia *inteligenţă emoţională*, sau prescurtarea sa obişnuită: *EQ*, a devenit deja omniprezentă, fiind întâlnită în cele mai neaşteptate locuri, precum benzile desenate *Dilbert* şi *Zippy the Pinhead* sau în benzile comice ale lui Roz Chast din *The New Yorker*. Am văzut cutii de jucării care pretind că dezvoltă inteligenţa emoţională a copiilor; în anunţurile matrimoniale, cei care îşi caută potenţiali parteneri uneori se laudă cu ea. Odată, am găsit chiar o glumă despre EQ, tipărită pe o sticlă de şampon dintr-o cameră de hotel.

Şi conceptul s-a răspândit până în cele mai îndepărtate colţuri ale planetei. Oamenii îmi spun că acum *EQ* a devenit cunoscut în limbile cele mai diverse, printre care germana sau portugheza, chineza, coreeana sau malaeza. (Cu toate acestea, eu prefer să folosesc *IE*, ca abreviere pentru *inteligenţa emoţională*.) În căsuţa mea de poştă electronică sosesc întrebări, de exemplu, de la un

doctorand din Bulgaria, de la un profesor de şcoală generală din Polonia, de la un student din Indonezia, de la un consultant pe probleme de afaceri din Africa de Sud, de la un expert în management din Sultanatul Omanului sau de la un director executiv din Shanghai. Studenţii în administrarea afacerilor din India învaţă despre inteligenţa emoţională şi leadership; un director general din Argentina recomandă cărţi pe care le-am scris ulterior pe această temă.

De asemenea, învăţaţi ai diverselor religii, cum ar fi creştinismul, iudaismul, islamismul, hinduismul sau budismul, mi-au spus că conceptul de inteligenţă emoţională se armonizează cu perspective din credinţa lor.

Pentru mine, cea mai mare recompensă a venit din căldura cu care a fost adoptat conceptul de cei care se ocupă de educaţie, prin intermediul programelor de „educaţie socială şi emoţională" (SEL – Social and Emotional Learning). În 1995, abia dacă găseam câteva astfel de programe, în cadrul cărora copiii să deprindă abilităţi din domeniul inteligenţei emoţionale. Acum, după un deceniu, zeci de mii de şcoli din întreaga lume oferă copiilor programe de educaţie socială şi emoţională.

În Statele Unite, în numeroase districte, dacă nu chiar în state întregi, educaţia socială şi emoţională este inclusă obligatoriu în programă, susţinându-se că aşa cum elevii trebuie să atingă

un anume nivel de competenţă la matematică sau limba maternă, tot aşa trebuie să stăpânească şi aceste abilităţi esenţiale pentru viaţă.

În Illinois, de exemplu, au fost stabilite standarde stricte de învăţare pentru educaţia socială şi emoţională la nivelul fiecărei clase, de la grădiniţă până în ultimul an de liceu. Pentru a oferi un singur exemplu al unei curricule extrem de detaliate şi de cuprinzătoare, în primii ani de şcoală primară, elevii trebuie să înveţe să-şi recunoască şi să-şi eticheteze cu acurateţe emoţiile şi felul în care acestea i-au determinat să acţioneze.

Până la finele şcolii primare, prin intermediul lecţiilor despre empatie, elevii ar trebui să fie capabili să identifice indiciile nonverbale ale sentimentelor altcuiva; în şcoala generală, aceştia ar trebui să fie capabili să analizeze factorii stresanţi pentru ei sau ce anume îi motivează să atingă cele mai bune performanţe. Iar la nivel de liceu, abilităţile în domeniul educaţiei sociale şi emoţionale includ ascultarea şi purtarea de discuţii într-o manieră care să rezolve conflictele, în loc să le escaladeze şi negocierea în vederea găsirii unor soluţii câştigătoare de ambele părţi.

În restul lumii, Singapore a adoptat o iniţiativă activă în ce priveşte educaţia socială şi emoţională, precum şi unele şcoli din Malaezia, Hong Kong, Japonia şi Coreea. În Europa, Regatul Unit se află în fruntea iniţiativei, dar în mai bine

de alte douăsprezece ţări există şcoli care au acceptat conceptul de IE, precum şi în Australia, Noua Zeelandă şi, pe ici, pe colo, în ţări din America Latină şi Africa. În 2002, UNESCO a demarat o iniţiativă mondială de promovare a educaţiei sociale şi emoţionale, emiţând o declaraţie cu zece principii de bază pentru implementarea educaţiei sociale şi emoţionale în ministerele educaţiei din 140 de ţări.

În cadrul unor state şi naţiuni, educaţia socială şi emoţională a devenit o etichetă generală, sub care sunt reunite programe de educare a caracterului, de prevenire a violenţei, a agresivităţii, de prevenire a consumului de droguri şi de disciplină şcolară. Scopul nu este doar acela de a reduce aceste comportamente în rândul elevilor, ci şi de a îmbunătăţi climatul din şcoli şi, în ultimă instanţă, de a creşte performanţele academice ale elevilor.

În 1995, am prezentat o schemă a dovezilor preliminare care sugerau că educaţia socială şi emoţională reprezintă elementul activ din programele şcolare care îmbunătăţesc capacitatea de învăţare a copilului şi, concomitent, previn problemele precum violenţa. Acum, putem dovedi acest fapt în mod ştiinţific: dacă îi ajutăm pe copii să îşi îmbunătăţească conştiinţa de sine şi încrederea în sine, să îşi controleze emoţiile şi impulsurile supărătoare şi să-şi dezvolte empatia, răsplata lor nu va consta doar într-un

comportament îmbunătăţit, ci şi în performanţe academice măsurabile. Aceasta este vestea cea mare pe care ne-o aduce o recent încheiată meta-analiză a 668 de studii de evaluare a programelor de educaţie socială şi emoţională pentru copii de vârstă preşcolară până la absolvenţi de liceul. Acest studiu în masă a fost desfăşurat sub conducerea lui Roger Weissberg, care conduce Comitetul pentru Educaţie Academică, Socială şi Emoţională din cadrul University of Illinois din Chicago – organizaţia care a deschis drumul pentru introducerea educaţiei sociale şi emoţionale în şcolile din întreaga lume.

Datele demonstrează că programele de educaţie socială şi emoţională au determinat îmbunătăţiri ale reuşitelor academice, după cum demonstrează rezultatele testelor de evaluare şi mediile anuale. În şcolile care au participat la studiu, până la 50% dintre copii au arătat îmbunătăţiri ale punctajelor şi până la 38% şi-au îmbunătăţit media anuală.

Graţie educaţiei sociale şi emoţionale, şcolile au devenit în acelaşi timp mai sigure, incidentele cauzate de comportamentele neadecvate au scăzut cu o medie de până la 28%; suspendările de la cursuri au scăzut cu până la 44%; alte sancţiuni disciplinare, cu 27%. Concomitent, a crescut rata prezenţei la cursuri, iar 63% dintre elevi au manifestat un comportament pozitiv semnificativ îmbunătăţit. În universul cercetării din domeniul

ştiinţelor sociale, aceste rezultate sunt remarcabile în cazul oricărui program care promovează o schimbare de comportament. Educaţia socială şi emoţională şi-a respectat promisiunea.

În 1995, mai sugeram că o bună parte din eficienţa educaţiei sociale şi emoţionale provine din impactul pe care ea îl are asupra modelării circuitelor neurale la copii, în special a celor care răspund de funcţiile cortexului prefrontal, ce reglează memoria de lucru – adică ceea ce reţinem pe parcursul învăţării – şi inhibă impulsurile emoţionale supărătoare. Acum există şi primele dovezi ştiinţifice preliminare ale acestui fapt. Mark Greenberg de la Pennsylvania State University, unul dintre autorii curriculei PATHS pentru educaţia socială şi emoţională, raportează că acest program destinat elevilor de şcoală primară nu numai că sporeşte performanţele academice, ci, chiar mai important, o bună parte din abilitatea crescută de învăţare se datorează dezvoltării atenţiei şi a memoriei de lucru, funcţii vitale ale cortexului prefrontal2. Aceasta sugerează concludent faptul că neuroplasticitatea, adică modelarea creierului prin experienţe repetate, joacă un rol-cheie în beneficiile pe care le aduce educaţia socială şi emoţională.

Dar cred că pentru mine cea mai mare surpriză a reprezentat-o impactul IE asupra lumii afacerilor, în special în sfera capacităţii de

conducere şi a formării angajaţilor (o formă de educaţie a adulţilor). *Harvard Business Review* a salutat cu entuziasm inteligenţa emoţională drept „o idee inovatoare, ce va demola paradigmele”, una dintre cele mai influente idei din afaceri ale deceniului.

De prea multe ori, în lumea afacerilor, astfel de pretenţii s-au dovedit doar mode trecătoare, lipsite de substanţă. Dar în acest caz, şi-au reunit eforturile o reţea complexă de cercetători pentru a se asigura că aplicarea IE se va baza pe date solide. Consorţiul de Cercetare pentru Inteligenţa Emoţională în Organizaţii (CREIO – Consortium for Research on Emotional Intelligence în Organizations) de pe lângă Rutgers University a fost vârful de lance în catalizarea acestui demers ştiinţific prin colaborarea cu diverse organizaţii, de la Oficiul de Management al Personalului din cadrul guvernului federal până la American Express.

În prezent, companii din întreaga lume şi-au făcut o obişnuinţă din a privi prin lentilele IE atunci când fac angajări, îşi promovează sau îşi pregătesc angajaţii. De exemplu, Johnson & Johnson (un alt membru CREIO) a descoperit că în filialele sale din întreaga lume, angajaţii aflaţi la mijlocul ierarhiei care aveau un mare potenţial de lideri sunt mult mai competenţi din punct de vedere al IE decât colegii lor mai puţin promiţători. CREIO conduce în continuare astfel

de cercetări, care pot oferi îndrumări generale, bazate pe dovezi, organizaţiilor care doresc să-şi sporească capacitatea de a-şi atinge obiectivele de afaceri sau să-şi împlinească misiunea.

În 1990, când Salovey şi Mayer şi-au publicat atât de prolificul articol, nimeni nu şi-ar fi putut imagina în ce măsură avea să prospere, în numai cincisprezece ani, noul domeniu academic fondat de ei. Cercetările în acest domeniu au explodat pur şi simplu; dacă în 1995 aproape că nu exista o literatură de specialitate în ce priveşte IE, astăzi domeniul a înrolat legiuni întregi de cercetători. O simplă cercetare a bazei de date cu lucrările de doctorat ce investighează aspecte ale inteligenţei emoţionale ne pune în faţă mai bine de 700 de lucrări încheiate până în prezent şi multe altele în desfăşurare – fără a mai menţiona studiile efectuate de profesori şi multe altele, neincluse în acea bază de date3.

Dezvoltarea acestui domeniu academic datorează foarte mult lui Mayer şi Salovey, care, alături de consultantul în afaceri David Caruso, au depus eforturi neobosite pentru acceptarea inteligenţei emoţionale în lumea ştiinţifică. Ei au stabilit un standard impecabil de cercetare pentru acest domeniu, prin aceea că au formulat o teorie demonstrabilă ştiinţific şi au oferit o formă riguroasă de măsurare a acestei capacităţi de a trăi mai bine.

O altă sursă importantă de descoperiri academice incipiente privind IE a reprezentat-o Reuven Bar-On, aflat acum la University of Texas Medical Branch din Huston, a cărui teorie proprie despre IE – alături de energia şi entuziasmul său – a inspirat numeroase studii pe baza unei forme de măsurare, descoperite de el. De asemenea, Bar-On a reprezentat un catalizator pentru scrierea şi publicarea unor cărţi academice, care să confere domeniului soliditate, printre care *The Handbook of Emotional Intelligence* (*Manualul de inteligenţă emoţională*).

Domeniul de cercetare al inteligenţei emoţionale, aflat în plină expansiune, a întâmpinat şi o rezistenţă acerbă din partea izolatei lumi a academicienilor de înaltă clasă, în special, în rândul acelora care consideră că IQ-ul reprezintă unica măsură acceptabilă a aptitudinilor umane.

Cu toate acestea, domeniul s-a impus ca o paradigmă de rezonanţă. Filosoful ştiinţei, Thomas Kuhn, afirma că orice model teoretic important trebuie revizuit şi rafinat progresiv, pe măsură ce premisele sale sunt testate tot mai riguros. Se pare că, în cazul inteligenţei emoţionale, acest proces a început de o bună bucată de vreme.

Până în prezent, există trei modele principale pentru inteligenţa emoţională, cu câteva duzini de variante. Fiecare oferă o perspectivă diferită. Modelul lui Salovey şi Mayer este bine înrădăcinat în tradiţia inteligenţei, definită cu mai bine de un

secol în urmă prin studiile asupra IQ-ului. Modelul propus de Reuven Bar-On se bazează pe studiile sale asupra bunăstării personale. Iar modelul meu personal se concentrează asupra atingerii performanţei în mediul de lucru şi asupra capacităţii de conducere organizaţionale, îmbinând teoria IE cu decenii de cercetări privind modelarea competenţelor care delimitează performerii de vârf de oamenii de mijloc.

Din păcate, din cauza interpretării greşite a acestei cărţi, au luat naştere unele mituri pe care aş dori să le spulber aici şi acum. Unul dintre acestea este ideea greşită şi bizară – cu toate acestea, foarte răspândită – potrivit căreia „EQ ar fi responsabil de până la 80% din succes".

Această pretenţie este absurdă.

Această concluzie eronată provine din interpretarea unor date care sugerează că IQ-ul ar explica aproximativ 20% din succesul în carieră, întrucât această estimare – care este doar o estimare – lasă o parte considerabilă a succesului fără explicaţie, trebuie să căutăm şi alţi factori care să explice restul. Însă aceasta *nu* înseamnă că inteligenţa emoţională reprezintă toţi ceilalţi factori ai succesului: printre aceştia se numără cu certitudine o largă varietate de forţe – de la averea şi educaţia familiei din care provenim, până la norocul chior şi altele asemenea – alături de inteligenţa emoţională.

John Mayer şi asociaţii săi subliniau: „Pentru

un cititor fără cunoştinţe de specialitate, aducerea în discuţie a unei diferenţe de 80% neexplicate ar sugera că ar putea exista cu adevărat o variabilă neglijată până în prezent, capabilă la modul serios să facă predicţii cu privire la o parte importantă a succesului în viaţă. Oricât de dezirabil ar fi acest lucru, niciuna dintre variabilele studiate în decursul unui secol de psihologie nu a avut o contribuţie atât de considerabilă".

O altă frecventă interpretare greşită se leagă de aplicarea neglijentă a subtitlului ediţiei din limba engleză a acestei cărţi *Why It Can Matter More Than IQ* (*De ce ar putea fi mai importantă decât IQ-ul*) – la sfere precum succesele academice, în care nu ar trebui folosit fără atente specificări.

Forma extremă pe care a luat-o această eroare este mitul potrivit căruia IE „contează mai mult decât IQ" în toate direcţiile.

Inteligenţa emoţională trece înaintea IQ-ului în special în acele domenii „umane", în care intelectul este relativ mai puţin relevant pentru obţinerea succesului – de exemplu, în acelea în care empatia şi autocontrolul ar putea reprezenta abilităţi mai remarcabile decât cele pur cognitive.

Şi se întâmplă ca unele dintre aceste sfere circumscrise să aibă o importanţă majoră în vieţile noastre. Una dintre cele care îmi vin în minte este sănătatea (după cum am detaliat în Capitolul 11), având în vedere faptul că emoţiile distructive şi

relaţiile toxice au fost identificate drept factori de risc în apariţia bolilor. Cei care reuşesc să-şi administreze viaţa emoţională cu mai mult calm şi conştiinţă de sine par să aibă astfel un avantaj clar şi cuantificabil în ce priveşte menţinerea sănătăţii, după cum confirmă acum numeroase studii.

Un alt domeniu de acest fel este iubirea romantică şi relaţiile personale (a se vedea Capitolul 9), unde, după cum ştim cu toţii, chiar şi oamenii foarte isteţi fac uneori greşeli foarte prosteşti. Un al treilea – despre care însă nu am scris în această carte – corespunde celor mai înalte niveluri ale competiţiilor, cum ar fi sporturile de talie mondială.

Psihologul sportiv care se ocupă de echipele olimpice ale Statelor Unite mi-a spus că, la acel nivel, fiecare participant are în spate peste 10.000 de ore de antrenament, aşa că succesul depinde de jocul mental al competitorului.

Cercetările despre leadership în afaceri şi profesii ne oferă descoperiri şi zugrăvesc o imagine mai complexă (Capitolul 10). Punctajele la testele IQ prefigurează cu mare acurateţe dacă o persoană poate face faţă provocărilor cognitive pe care le presupune o anume poziţie. Sute, poate chiar mii de studii au arătat că testele IQ oferă predicţii privind nivelul ierarhic până la care o persoană poate face faţă în carieră. Nu există niciun dubiu asupra acestui fapt.

Dar IQ-ul nu mai este de folos atunci când vine vorba de o predicţie despre cine va deveni cel mai puternic lider dintr-un grup de candidaţi, selectaţi *pentru* o profesie cu standarde intelectuale. Parţial, acest lucru se datorează efectului de „plafon minim”: în eşaloanele superioare ale unei anume profesii sau la nivelurile de vârf ale unei organizaţii mari, fiecare persoană a fost deja selectată în funcţie de intelect sau de nivelul de expertiză. La acele niveluri cu mari pretenţii, un IQ mare devine o abilitate „de plecare”, absolut necesară numai pentru a intra şi a rămâne în joc.

În cartea mea din 1998, *Working with Emotional Intelligence*, sugeram că, mai mult decât IQ-ul sau abilităţile tehnice, abilităţile IE se înfăţişează ca o competenţă „discriminatoare” care va prefigura cu cea mai mare acurateţe cine anume dintr-un grup de oameni foarte inteligenţi va conduce cu cea mai mare abilitate. Dacă trecem în revistă competenţele pe care organizaţiile din întreaga lume le-au stabilit în mod independent pentru a-şi identifica liderii cei mai buni, veţi descoperi că, pe măsură ce poziţia este tot mai înaltă, indicatorii IQ sau abilităţile tehnice alunecă tot mai spre coada listei. (IQ-ul şi expertiza tehnică reprezintă factori mult mai siguri de previziune a performanţei în cazul slujbelor din eşaloanele inferioare.)

Acest aspect a fost dezvoltat mai pe larg în

cartea mea publicată în anul 2000, *Inteligenţa emoţională în leadership*[1] (scrisă în colaborare cu Richard Boyatzis şi Annie McKee). La nivelurile cele mai înalte, modelele de competenţă în leadership reprezintă, în general, undeva la 80 – 100% abilităţi derivate din inteligenţa emoţională. Unul dintre şefii de proiect din cadrul unei firme internaţionale de cercetări în afaceri spunea: „Directorii generali sunt angajaţi pentru intelectul şi experienţa lor în afaceri şi sunt concediaţi din cauza lipsei de inteligenţă emoţională".

Atunci când am scris *Inteligenţa emoţională*, am pornit de la ideea că rolul meu era acela al unui ziarist în domeniul ştiinţei, ce relatează despre o tendinţa nouă şi semnificativă din psihologie, cu accent asupra fuziunii dintre ştiinţa creierului şi studiul emoţiilor. Dar pe măsură ce implicarea mea în acest domeniu se adâncea, m-am întors la vechiul meu rol de psiholog pentru a oferi o perspectivă proprie asupra modelelor IE.

Ca urmare, formularea dată de mine inteligenţei emoţionale a evoluat şi ea de când am scris acele pagini.

În *Working with Emotional Intelligence*, am sugerat un cadru extins, care să reflecte felul în care fundamentele inteligenţei emoţionale – conştiinţa de sine, autocontrolul, conştiinţa socială şi capacitatea de administrare a relaţiilor – se traduc prin succes în carieră. În acest proces, am

1 Apărută la Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2005.

împrumutat un concept de la David McClelland, psihologul de la Harvard care a fost mentorul meu în timpul studiilor aprofundate: *competenţa*.

În vreme ce *inteligenţa* emoţională determină potenţialul nostru de a deprinde fundamentele stăpânirii de sine şi celelalte, *competenţa* noastră emoţională arată cât de mult din acel potenţial am acumulat sub forme ce se pot traduce în abilităţi aplicabile practic. Pentru a deveni experţi într-o anume competenţă emoţională, precum serviciul cu clienţii sau lucrul în echipă, este nevoie să dezvoltăm în substrat o abilitate din fundamentele IE, anume conştiinţa socială şi administrarea relaţiilor.

Dar competenţele emoţionale reprezintă abilităţi dobândite: a avea conştiinţă socială sau îndemânare în administrarea relaţiilor nu este o garanţie a faptului că deţineţi cunoştinţele adiţionale necesare pentru a face faţă eficient unui client sau pentru a soluţiona un conflict. Aveţi doar potenţialul de *a dobândi* măiestrie în aceste competenţe.

Repet, abilitatea de bază a IE este necesară, dar nu şi suficientă pentru a da dovadă de o anume competenţă sau îndemânare la lucru. Ca să oferim exemplul unei analogii din domeniul cunoaşterii, un elev poate avea excelente abilităţi spaţiale şi cu toate acestea să nu înveţe niciodată geometrie, darămite să ajungă arhitect. În acelaşi fel, o persoană poate fi foarte empatică şi totuşi să

nu se descurce cu clienţii – dacă nu a devenit competentă în relaţiile cu clienţii. (Acelor cititori extrem de devotaţi care doresc să înţeleagă cum se încadrează cele aproximativ 20 de competenţe emoţionale din cele patru structuri ale IE în actualul meu model, le sugerez să citească *Apendicele* de la *Inteligenţa emoţională în leadership*.)

În 1995, am folosit date dintr-un studiu pe un eşantion naţional reprezentativ demografic, de peste 3.000 de copii, cu vârste cuprinse între 7 şi 16 ani, evaluaţi de părinţii şi profesorii lor, date ce arătau că în aproximativ un deceniu, undeva între mijlocul anilor ’70 şi mijlocul anilor ’80, indicatorii bunăstării emoţionale în rândul copiilor americani au înregistrat un declin drastic. Aceşti copii erau mai tulburaţi şi aveau mai multe probleme, de la singurătate şi anxietate la neascultare şi văicăreli. (Fireşte că vor exista întotdeauna indivizi excepţionali – copii care la maturitate vor deveni fiinţe remarcabile –, indiferent ce ar spune cifrele despre tendinţele generale.)

Dar un alt grup de copii, evaluat ceva mai târziu, prin 1999, a părut să demonstreze îmbunătăţiri observabile, obţinând evaluări mult mai bune decât ale grupului de la sfârşitul anilor ’80, chiar dacă nu reveniseră încă la nivelurile înregistrate la mijlocul anilor ’705. Este adevărat că în rândul părinţilor se înregistrează încă o

tendinţă generală de a se plânge de copii, ei încă se tem că copiii lor suferă „influenţe nepotrivite”, iar văicăreala pare mai accentuată ca niciodată. Dar se observă clar tendinţa ascendentă.

Sincer, mă simt debusolat. Trăsesem cumva concluzia că, în ziua de azi, copiii sunt victime colaterale ale progresului economic şi tehnologic, privaţi de abilităţile IE, deoarece părinţii lor petrec mai mult timp la lucru decât generaţiile trecute, creşterea mobilităţii populaţiei a întrerupt legăturile cu familia extinsă şi timpul „liber” a devenit atât de îngrădit şi hiperorganizat. La urma urmelor, inteligenţa emoţională era trecută mai departe prin intermediul vieţii cotidiene – alături de părinţi şi de rude şi prin jocurile aspre şi libere – şanse de care cei mici nu se mai pot bucura acum.

Apoi, există factorul tehnologic. Copiii din ziua de azi petrec mai mult timp singuri decât oricând în istoria omenirii, cu ochii fixaţi asupra unui monitor. Aproape că s-a ajuns la un experiment natural, la o scară fără precedent. Oare aceşti copii experţi în tehnologie vor ajunge nişte adulţi care să se simtă la fel de confortabil în compania altor oameni ca şi în compania propriilor computere? Presupunerea mea era aceea că, datorită unei copilării petrecute în relaţie cu o lume virtuală, copiii noştri vor fi privaţi de abilităţile de a crea relaţii interpersonale.

Şi argumentaţia mea continua pe acelaşi ton. Nimic din cele petrecute în decursul ultimului deceniu nu a modificat aceste tendinţe. Cu toate acestea, din fericire, copiii par să se descurce mai bine.

Thomas Achenbach, psiholog la University of Vermont, cel care a efectuat aceste studii, porneşte de la ipoteza) că explozia economică din anii ’90 i-a ajutat atât pe copii, cât şi pe părinţi; mai multe slujbe şi o infracţionalitate mai mică însemnau condiţii mai bune pentru creşterea copiilor. Tot el sugerează că, dacă va apărea o nouă recesiune economică majoră, vom observa un nou declin al acestor indicatori ai abilităţilor copiilor de a se descurca în viaţă. S-ar putea foarte bine să aibă dreptate; numai timpul ne-o va spune.

Viteza fantastică cu care IE a devenit un subiect important într-un spectru atât de larg de domenii face predicţiile dificile, dar permiteţi-mi să înfăţişez câteva gânduri despre speranţele mele de viitor pentru acest domeniu.

Multe dintre beneficiile ce decurg din dezvoltarea abilităţilor ce ţin de inteligenţa emoţională au devenit apanajul celor privilegiaţi, cum ar fi directorii executivi din eşaloanele superioare şi copiii din şcolile private.

Fireşte că de acestea au beneficiat şi mulţi copii din cartierele defavorizate – de pildă, atunci

când şcolile în care învaţă au introdus programele de educaţie socială şi emoţională. Dar eu încurajez o mai largă democratizare a acestui tip de dezvoltare a abilităţilor umane, astfel încât să ajungă în zonele adesea neglijate, cum ar fi familiile sărace (în care copiii suferă atât de frecvent răni emoţionale, ce le măresc suferinţa) şi închisorile (mai ales cele pentru minori, aceştia putând avea beneficii imense de pe urma dezvoltării unor abilităţi precum controlarea furiei, conştiinţa de sine şi empatia). Primind ajutorul potrivit în privinţa acestor abilităţi, vieţile lor s-ar îmbunătăţi, iar comunităţile în care trăiesc ar fi mai sigure.

De asemenea, mi-ar plăcea să văd că se extinde însăşi sfera în care se concepe inteligenţa emoţională, trecându-se de la accentul pus pe capacităţile individuale la accentul pus pe ceea ce se naşte din interacţiunile umane, în relaţia dintre două persoane sau chiar grupuri mai largi. Unele cercetări, în special studiile psihologului Vanessa Druskat, de la University of New Hampshire, despre felul în care echipele pot deveni inteligente emoţional par să fi făcut deja acest salt. Dar se pot face mult mai multe.

În sfârşit, întrevăd o zi în care inteligenţa emoţională va fi înţeleasă pe o scară atât de largă, încât nu va mai fi nevoie să o menţionăm, deoarece va deveni parte integrantă a vieţilor noastre. Într-un astfel de viitor, educaţia socială şi

emoţională va fi deja o practică-standard în şcolile de peste tot. La fel, trăsăturile IE, precum conştiinţa de sine, administrarea emoţiilor distructive şi empatia, vor fi deja certitudini la locul de muncă, cerinţe obligatorii pentru a fi angajat şi promovat şi, în special, pentru a deveni lider. Dacă IE ar fi să devină la fel de răspândită ca şi IQ-ul şi la fel de înrădăcinată în societate ca acesta drept măsură a calităţilor umane, cred că atunci familiile noastre, şcolile, slujbele şi comunităţile în care trăim vor fi toate mai umane şi mai stimulatoare.

Provocarea lui Aristotel

Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie şi cum trebuie – nu este deloc uşor.

ARISTOTEL, Etica nicomahică

Era o după-amiază de august insuportabil de călduroasă la New York, o zi din acelea când toţi oamenii transpiră abundent, ceea ce îi face să se simtă extrem de inconfortabil şi de ursuzi. Mă întorceam la hotel şi, urcându-mă într-un autobuz de pe Madison Avenue, am fost luat prin surprindere de şofer, un bărbat de culoare de vârstă mijlocie, care avea un zâmbet plin de entuziasm şi care m-a întâmpinat cu un prietenos: „Bună ziua! Ce mai faceţi?” Cu acest salut îi întâmpina pe toţi cei care urcau în autobuz, strecurându-se apoi prin aglomeraţia din mijlocul oraşului. Fiecare pasager era la fel de mirat ca şi mine, dar fiind într-o dispoziţie morocănoasă datorită vremii mult prea călduroase, puţini îi răspundeau.

În vreme ce autobuzul abia se târa pe asfalt, încetul cu încetul avu loc o transformare aproape magică. Şoferul ne-a prezentat, spre binele nostru, un monolog, un comentariu plin de viaţă despre ceea ce se întâmpla în jurul nostru: era o vânzare extraordinară la un magazin, o superbă expoziţie

la un muzeu sau oare aţi auzit de ultimul film care tocmai a avut premiera la cinematograful din colţ? încântarea sa referitoare la nenumăratele posibilităţi pe care le oferea acest oraş era contagioasă.

Până să coboare din autobuz, fiecare se scuturase de acea carapace ursuză cu care urcase, iar când şoferul le striga: „Cu bine şi să aveţi o zi grozavă!”, fiecare răspundea zâmbind.

Amintirea acestei întâlniri o păstrez de aproape douăzeci de ani. Pe vremea când am mers cu acel autobuz din Madison Avenue, tocmai îmi terminasem doctoratul în psihologie – dar psihologia de la acea vreme dădea foarte puţină atenţie felului cum se putea produce o asemenea transformare. Ştiinţa psihologiei ştia de fapt foarte puţine sau aproape nimic despre mecanica emoţiilor. Şi totuşi, imaginându-mi răspândirea unui virus al unei stări de bine ce trebuie să fi făcut valuri prin oraş, începând cu pasagerii acestui autobuz, am constatat că şoferul era un fel de împăciuitor urban, un soi de vrăjitor, căci îi stătea în putere să transforme aceşti oameni posaci şi iritabili în fiinţe deschise la suflet şi îmblânzite.

Printr-un contrast clar, iată câteva ştiri din ziarele săptămânii respective:

— La o şcoală din cartier, un puşti de nouă ani a fost cuprins de furie şi a umplut cu vopsea toate băncile şcolii, calculatoarele şi

imprimantele, vandalizând totodată şi o maşină din parcarea şcolii.

Motivul: câţiva colegi din clasa a treia îl făcuseră „bebeluş”, iar el a vrut să-i impresioneze.

— Opt tineri au fost răniţi în urma unei altercaţii dintr-un club de rap din Manhattan, unde, după o serie de îmbrânceli, s-a tras în mulţime cu pistoale automate de calibrul 38. Raportul arăta că asemenea incidente ce pornesc de la lucruri aparent minore, percepute ca o lipsă de respect, au ajuns să fie tot mai des întâlnite în ultimii ani în întreaga ţară.

— Conform unui raport, în cazul victimelor minore sub doisprezece ani, 57% dintre criminali sunt părinţii lor naturali sau părinţii vitregi. În aproape jumătate din cazuri, părinţii susţin că „ei încearcă doar să-şi disciplineze copiii”. Bătaia fatală porneşte de la „infracţiuni” cum ar fi faptul că acel copil e blocat în faţa televizorului, plânge sau şi-a murdărit scutecele.

— Un tânăr german este judecat pentru că a omorât cinci turcoaice mai tinere sau mai puţin tinere într-un incendiu pe care l-a provocat în timp ce acestea dormeau. Aparţinând unei grupări neonaziste, el s-a justificat spunând că nu-şi găsea niciodată o slujbă, bea prea mult şi totul din vina străinilor. Cu o voce care abia se auzea, el a pledat: „Îmi pare cumplit de rău pentru ceea ce am făcut şi mi-e îngrozitor de ruşine”.

În ştirile de fiecare zi apar o mulţime de astfel de rapoarte despre dezintegrarea civilizaţiei şi a siguranţei, despre atacuri violente datorate unui impuls mârşav, ce acţionează sub influenţa furiei ucigaşe. Ştirile doar reflectă la scară mai mare acel sentiment cutremurător că emoţiile au fost scăpate de sub control atât în propria noastră viaţă, cât şi în a celor din jur. Nimeni nu este ferit de acest val imprevizibil de ieşiri necontrolate şi regrete; el pătrunde în viaţa noastră într-un fel sau altul.

În ultimii zece ani, s-a înregistrat o revărsare constantă de asemenea incidente, care portretizează trăsăturile unei stupidităţi emoţionale, ale disperării şi neglijenţei în familii, comunităţi sau în viaţa în comun. În ultimii ani s-au cronicizat mânia şi disperarea, fie că e vorba de tăcuta singurătate a copiilor încuiaţi în casă cu televizorul în locul unei bone sau de durerea copiilor abandonaţi, neglijaţi, maltrataţi sau de atmosfera violenţelor conjugale. O stare emoţională proastă ce se răspândeşte continuu poate fi constatată în statisticile ce indică o criză în lumea întreagă, precum şi din amintirile valurilor de agresiune – adolescenţi înarmaţi la şcoală, neînţelegeri pe şosele, care sfârşesc cu schimburi de focuri, foşti angajaţi nemulţumiţi care îşi masacrează foştii colegi. *Maltratarea emoţională*, *atacul armat* şi *stresul posttraumatic* sunt sintagme ce au intrat în vocabularul de zi cu

zi al ultimilor zece ani, precum şi urarea care din vesela: „Vă urez o zi bună!” s-a transformat într-una lipsită de gust: „Fă-mă să am o zi bună!”

Această carte este un ghid ce urmăreşte să dea sens la ceea ce nu are sens. Ca psiholog şi ca ziarist în ultimii zece ani la *The New York Times*, am urmărit progresele ştiinţifice legate de înţelegerea iraţionalului. De la acest nivel am fost izbit de două tendinţe opuse, una care portretizează creşterea dezastrului din viaţa noastră emoţională şi cealaltă care oferă câteva remedii pline de speranţă.

De ce tocmai acum această explorare

Ultimii zece ani, în ciuda lucrurilor rele, reprezintă însă şi un progres fără egal în privinţa studiilor ştiinţifice asupra emoţiilor. Cel mai important este faptul că putem să vedem cum lucrează creierul, şi asta datorită unor metode inovatoare, cum ar fi noile tehnologii ale imaginilor creierului. Pentru prima dată în istoria omenirii a devenit vizibil ceea ce era un mister profund: felul în care operează masa de celule complicate atunci când gândim şi simţim, ne imaginăm sau visăm. Fluxul de date neurobiologice ne face să înţelegem mai clar felul în care centrii de emoţie ai creierului duc la mânie sau la lacrimi şi cum alte părţi ale creierului ne îndeamnă să ne războim sau să iubim,

canalizându-ne spre bine sau spre rău. Această claritate fără precedent în privinţa felului cum funcţionează emoţiile şi eşecurile aduce în prim plan noi remedii pentru crizele noastre emoţionale colective.

A trebuit să aştept până acum pentru ca recolta ştiinţifică să fie suficient de bogată ca să scriu această carte. Aceste puncte de vedere vin atât de târziu, în parte pentru că locul sentimentelor în viaţa mintală a fost surprinzător de neglijat de către cercetători de-a lungul anilor, lăsând emoţiile asemeni unui continent neexplorat la nivelul psihologiei ştiinţifice. În acest spaţiu gol s-au grăbit să apară o mulţime de cărţi pline de intenţii bune, cu sfaturi bazate pe păreri dovedite clinic, dar lipsite de orice bază ştiinţifică. În prezent, ştiinţa este în sfârşit capabilă să aibă o voce autoritară în privinţa acestor întrebări insistente şi complicate despre părţile cele mai iraţionale ale psihicului şi să realizeze o hartă de o anumită precizie a sufletului omenesc.

Această realizare a hărţii este o mare provocare pentru cei care subscriu unei viziuni înguste în privinţa inteligenţei, susţinând că IQ-ul [de la *Intelligence Quotient* – coeficient de inteligenţă] este un dat genetic ce nu poate fi schimbat în funcţie de experienţa de viaţă şi că destinul nostru este în mare măsură determinat de această aptitudine. Acest argument ignoră problema cea mai provocatoare: ce *putem*

schimba pentru a-i ajuta pe copiii noştri să le fie mult mai bine în viaţă? Ce factori sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în vreme ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine? Aş susţine că diferenţa constă cel mai adesea în capacitatea numită aici *inteligenţă emoţională*, care include autocontrolul, zelul, perseverenţa şi capacitatea de automotivare. Toate aceste aptitudini, aşa cum vom vedea, le pot fi insuflate copiilor, fapt care le va acorda o şansă mai mare, independent de potenţialul intelectual primit pe linie genetică.

Dincolo de această posibilitate, se desluşeşte o necesitate morală presantă. Acestea sunt vremuri în care structura societăţii pare a se descâlci cu o viteză mai mare ca niciodată, acum când egoismul, violenţa şi sărăcia spiritului par să îşi aibă rădăcinile în bunătatea vieţii noastre comune. Iată un argument pentru importanţa inteligenţei emoţionale, element esenţial al legăturii dintre sentimente, caracter şi instincte morale.

Există tot mai multe dovezi că aptitudinile fundamental etice din viaţă îşi au originea în capacităţile emoţionale pe care le au la bază. Pentru unii, impulsurile sunt emoţii de nivel mediu; sămânţa impulsurilor este o dorinţă arzătoare de exprimare prin acţiune. Cei care sunt sclavii impulsurilor – aşadar, cei lipsiţi de

autocontrol – au mult de suferit din punct de vedere moral. Capacitatea de a controla impulsurile stă la baza voinţei şi a caracterului. În mod similar, rădăcina altruismului se găseşte în empatie, în capacitatea de a citi emoţiile celorlalţi: a nu simţi nevoia sau disperarea celuilalt înseamnă o lipsă de afecţiune. Şi dacă există două atitudini morale de care timpurile noastre ar avea nevoie, ele sunt cu siguranţă autoînfrânarea şi compasiunea.

Călătoria noastră

În această carte eu sunt călăuza într-o călătorie ce va scoate la iveală idei nebănuite despre emoţii – un voiaj ce are ca scop o mai bună înţelegere a momentelor celor mai complicate din existenţa noastră şi a lumii care ne înconjoară. Sfârşitul călătoriei constă în înţelegerea a ceea ce înseamnă – şi a felului cum – să dăm inteligenţă emoţiilor noastre.

Această înţelegere în sine poate ajuta într-o oarecare măsură; cunoaşterea acestui tărâm al sentimentelor are un efect similar cumva cu acela al impactului pe care îl are un observator la nivel cuantic în fizică, modificând ceea ce e de observat.

Călătoria noastră începe în *Partea întâi* cu noi descoperiri despre arhitectura emoţională a creierului, care oferă o explicaţie pentru momentele cele mai nefavorabile din viaţa

noastră, acelea când sentimentele copleşesc raţiunea. Înţelegerea interacţiunii structurilor creierului care comandă momentele de furie şi frică – sau de pasiune şi bucurie – dezvăluie multe despre felul în care dobândim obiceiurile emoţionale ce pot submina cele mai bune intenţii, precum şi ceea ce putem face pentru a ne stăpâni impulsurile emoţionale cele mai distrugătoare şi mai demoralizatoare. Cel mai important este că datele neurologice sugerează că ar exista o adevărată fereastră de oportunităţi pentru formarea obiceiurilor emoţionale ale copiilor.

Următorul popas important din călătoria noastră, *Partea a doua* a acestei cărţi, constă în a vedea felul în care datul neurologic joacă un rol esenţial în flerul fundamental de a trăi numit *inteligenţă emoţională*: de exemplu, faptul că suntem capabili să ne stăpânim un impuls emoţional; să ghicim sentimentele cele mai ascunse ale celuilalt; să tratăm cu cel mai mare tact o relaţie – sau cum spunea Aristotel, capacitatea rară „să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie şi cum trebuie”. (Cititorii care nu sunt atraşi de detaliile neurologice s-ar putea să dorească să treacă direct la acest capitol.)

Acest model lărgit a ceea ce înseamnă să fii „inteligent” pune emoţiile în centrul aptitudinilor necesare pentru viaţă. *Partea a treia* examinează câteva diferenţe-cheie pe care le generează

această capacitate: felul în care aceste calităţi pot întreţine cele mai de preţ relaţii ale noastre sau cum inexistenţa lor le poate coroda; felul în care forţele pieţei care remodelează stilul nostru de muncă pun un preţ fără precedent pe inteligenţa noastră emoţională, pentru că de ea depinde succesul la slujbă; şi cât de otrăvitoare pot fi emoţiile noastre atunci când ne pun în pericol sănătatea fizică, de exemplu fumatul ţigară de la ţigară, sau cum ne poate ajuta echilibrul emoţional să ne apărăm sănătatea şi binele personal.

Moştenirea genetică îl înzestrează pe fiecare dintre noi cu o serie de emoţii care determină temperamentul. Circuitul creierului presupune însă o maleabilitate extraordinară; temperamentul nu este un destin. Aşa cum se arată în *Partea a patra*, lecţiile emoţionale pe care le învăţăm în copilărie, acasă şi la şcoală, modelează circuitele emoţionale, făcându-ne mai uşor adaptabili – sau inadaptabili – la fundamentele inteligenţei emoţionale. Aceasta înseamnă că adolescenţa şi copilăria sunt ferestre de oportunitate pentru a forma obiceiurile emoţionale esenţiale care ne vor domina întreaga existenţă.

Partea a cincea explorează hazardul care îi aşteaptă pe cei ce au eşuat în stăpânirea domeniului emoţiilor – felul în care deficienţele de inteligenţă emoţională sporesc spectrul de risc, ceea ce duce la depresii sau violenţă ori la

tulburări de alimentaţie sau consum de droguri. De asemenea, sunt prezentate date concrete în legătură cu primele şcoli care îi învaţă pe copii ce înseamnă capacităţile emoţionale şi sociale de care au nevoie pentru a rămâne pe calea cea bună în viaţă.

Poate că lucrul cel mai tulburător din întreaga carte este sondajul efectuat asupra unui mare număr de părinţi şi profesori şi care indică tendinţa mondială a generaţiei actuale de copii de a avea mai multe probleme emoţionale decât în trecut: sunt mai singuri şi mai deprimaţi, mai furioşi şi mai nestăpâniţi, mai emotivi şi mai înclinaţi să se îngrijoreze din orice, mai impulsivi şi mai agresivi.

Dacă există într-adevăr un remediu, eu cred că el constă în felul în care îi pregătim pe tineri pentru viaţă. În prezent, lăsăm la întâmplare educaţia emoţională a copiilor noştri, ceea ce duce la rezultate şi mai dezastruoase. O soluţie ar fi o nouă viziune în privinţa a ceea ce pot face şcolile spre a forma complet elevii, punând la treabă în acelaşi timp mintea şi sufletul. Călătoria noastră se sfârşeşte prin vizitarea unor şcoli unde se ţin cursuri inovatoare, ce vizează să le ofere copiilor datele esenţiale referitoare la inteligenţa emoţională. Eu prevestesc că va veni o zi când învăţământul va include în programa sa obişnuită studierea acestor calităţi umane incalculabile cum ar fi conştiinţa de sine, autocontrolul şi empatia,

precum şi arta de a asculta, de a rezolva conflictele şi de a coopera.

În *Etica nicomahică*, Aristotel îşi pune întrebări filosofice referitoare la virtute, caracter şi o viaţă mai bună, provocarea sa constând în stăpânirea prin inteligenţă a vieţii noastre emoţionale. Pasiunile noastre, atunci când sunt bine exercitate, sunt înţelepte; ele ne călăuzesc gândirea, valorile şi supravieţuirea. Din păcate, pot însă să o ia razna cu uşurinţă, ceea ce se şi întâmplă deseori. Aşa cum constata şi Aristotel, problema nu constă în existenţa emoţiilor, ci în felul în care *adecvăm* emoţiile şi exprimarea lor. Întrebarea este cum putem să dăm inteligenţă emoţiilor noastre – şi să readucem civilizaţia pe străzi şi afecţiunea în viaţa comună?

PARTEA ÎNTÂI
Creierul emoţional

1
Pentru ce există sentimentele?

Bine nu poţi vedea decât cu sufletul; ceea ce este esenţial este invizibil pentru ochi.
ANTOINE DE SAINT-EXUPERY, *Micul Prinţ*

Să analizăm ultimele clipe ale lui Gary şi Mary Jane Chauncey, un cuplu complet devotat fetiţei lor de unsprezece ani, Andrea, care era condamnată la un scaun rulant, în urma unei paralizii. Familia Chauncey se afla într-un tren Amtrak ce s-a prăbuşit într-un râu, după ce un şlep lovise şi slăbise un pod de cale ferată din Louisiana. Gândindu-se mai întâi la fiica lor, cei doi au făcut tot ce-au putut ca s-o salveze pe Andrea atunci când apele au năvălit în trenul scufundat; ei au reuşit să o împingă pe o fereastră către salvatori, după care, când vagonul s-a dus la fund, au pierit1.

Povestea Andreei şi a părinţilor ei, al căror ultim act eroic a fost să îşi salveze copilul, surprinde un moment al unui curaj aproape mitic.

Fără îndoială, asemenea dovezi de sacrificiu părintesc pentru copii s-au repetat de nenumărate ori în istoria omenirii sau în preistorie şi de nenumărate ori de-a lungul evoluţiei speciei

noastre2. Privit din perspectiva biologilor evoluţionişti, un asemenea sacrificiu de sine părintesc stă la baza „succesului reproducerii” în trecerea genelor la o nouă generaţie.

Dar din perspectiva părintelui care ia o decizie disperată într-un moment de criză nu este nimic altceva decât iubire.

Ca privire aruncată asupra scopului şi puterii emoţiilor, un asemenea act exemplar de eroism părintesc stă mărturie pentru rolul altruist al iubirii – şi pentru toate celelalte sentimente pe care le trăim – într-o viaţă de om3. Acest lucru sugerează că sentimentele noastre cele mai profunde, pasiunile sau lucrurile după care tânjim sunt călăuze esenţiale şi că specia noastră îşi datorează în mare parte existenţa capacităţii umane de a iubi. Aceasta este o putere extraordinară: doar o iubire puternică – nevoia absolută de a salva copilul iubit – poate determina un părinte să-şi anuleze instinctul de conservare. Din punct de vedere al intelectului, sigur că sacrificiul lor de sine a fost unul iraţional; din punct de vedere sufletesc, a fost singura alegere pe care o puteau face.

Sociobiologii subliniază întâietatea sufletului faţă de minte în asemenea momente cruciale, atunci când se pune întrebarea de ce, de-a lungul evoluţiei, emoţiei i-a fost încredinţat un rol atât de important în psihicul uman. Ei spun că emoţiile ne călăuzesc în înfruntarea situaţiilor dificile şi a

îndatoririlor mult prea importante spre a fi lăsate doar în grija intelectului – primejdia, o pierdere dureroasă, perseverarea în atingerea unui scop în ciuda frustrărilor, legătura cu un partener de viaţă, clădirea unei familii. Fiecare emoţie în parte oferă o dorinţă distinctă de a acţiona; fiecare ne arată direcţia cea bună în abordarea provocărilor inerente ale vieţii4. Cum aceste situaţii s-au repetat mereu de-a lungul istoriei evoluţiei noastre, valoarea supravieţuirii repertoriului nostru emoţional a fost atestată de faptul că s-au imprimat în structura noastră nervoasă ca nişte tendinţe automate, înnăscute ale sufletului omenesc.

Acea perspectivă asupra naturii umane care ignoră puterea emoţiilor este una întristător de îngustă. Denumirea în sine de *Homo sapiens*, specia care gândeşte, duce pe un făgaş greşit în aprecierea locului pe care îl au emoţiile în viaţa noastră, aşa cum constată recent ştiinţa. După cum ştim cu toţii din experienţă, atunci când trebuie să ne modelăm hotărârile şi acţiunile, sentimentele contează în egală măsură – şi uneori chiar mai mult – decât gândurile. Am mers mult prea departe cu sublinierea importanţei raţionalităţii pure – adică a ceea ce măsoară IQ-ul – în viaţa omului. La bine sau la rău, inteligenţa poate să nu mai aibă nicio importanţă atunci când sentimentele îi iau locul.

Când pasiunile copleşesc raţiunea

A fost o adevărată tragedie a erorilor. Matilda Crabtree, o fetiţă de paisprezece ani, i-a făcut o glumă tatălui ei: a sărit dintr-o debara şi a ţipat „Bau” atunci când părinţii ei s-au întors la unu noaptea dintr-o vizită la nişte prieteni. Bobby Crabtree şi soţia sa ştiau că Matilda a rămas la nişte prieteni peste noapte. Auzind zgomote prin casă, Crabtree a scos pistolul de calibru 35 şi s-a dus în dormitorul Matildei, să vadă despre ce e vorba. Când fetiţa a sărit din debara, Crabtree a împuşcat-o în gât.

Matilda Crabtree a murit douăsprezece ore mai târziu5.

Frica este o adevărată moştenire emoţională în evoluţia omului. Ea ne mobilizează să ne apărăm familia de primejdii; acest impuls l-a îndemnat pe Bobby Crabtree să pună mâna pe armă şi să caute intrusul pe care îl bănuia că bântuie pe acolo. Frica a primat atunci când Crabtree a tras înainte să-şi dea seama exact în ce trage, înainte de a recunoaşte vocea fetiţei sale. Asemenea reacţii devenite automatisme sunt deja gravate în sistemul nostru nervos, spun biologii specialişti în evoluţia speciilor, deoarece pentru o lungă şi crucială perioadă din preistoria umană ele au asigurat supravieţuirea. Chiar mai important este faptul că ele stau la baza principalei sarcini a evoluţiei: a putea da naştere unor urmaşi ce vor

putea duce mai departe aceste predispoziţii genetice – o tristă ironie, acest lucru a dus la marea tragedie a familiei Crabtree.

Dar în vreme ce emoţiile noastre au fost ghidate inteligent în lunga perioadă a evoluţiei, noile realităţi ale civilizaţiei prezente au apărut cu o asemenea repeziciune, încât evoluţia nu mai ţine pasul cu ceea ce se întâmplă în jur. Într-adevăr, primele legi şi date etice, cum ar fi: *Codul Hammurabi*, *Cele zece porunci* ale evreilor sau *Edictele împăratului Ashoka* pot fi descifrate ca încercări de a stăpâni, a supune şi a domestici viaţa emoţională. Sau, aşa cum descria Freud în *Disconfort în cultură*, societatea a trebuit să întărească anumite legi pentru a stăpâni excesele emoţionale, care altfel ar fi mult prea nesăbuite.

În ciuda acestor constrângeri sociale, pasiunile copleşesc raţiunea iar şi iar. Aceste date ale naturii umane apar din însăşi arhitectura fundamentală a vieţii mintale. În termenii biologici care stau la baza descrierii circuitului neuronal al emoţiilor, ne naştem cu ceea ce a funcţionat cel mai bine pentru ultimele 50.000 de generaţii umane şi nu pentru ultimele 500 – şi categoric nu doar pentru ultimele cinci. Evoluţia deliberat lentă care a modelat emoţiile noastre şi-a făcut datoria de-a lungul a milioane de ani; ultimii 10.000 de ani, chiar dacă au fost martorii unei rapide forme de civilizaţie umană şi ai unei explozii demografice de la cinci milioane la cinci miliarde – au lăsat

puţine urme în tiparul biologic al vieţii noastre emoţionale.

De bine, de rău, evaluarea fiecărei întâlniri personale şi reacţiile noastre în raport cu aceasta sunt modelate nu doar de judecăţi raţionale sau de propria noastră istorie a vieţii, ci şi de trecutul nostru îndepărtat ancestral. Aceasta ne face uneori să avem porniri tragice, ca în cazul tristei întâmplări din casa familiei Crabtree. Pe scurt, ne confruntăm mult prea des cu dileme postmoderne, cu un repertoriu emoţional modelat de nevoile imediate ale Epocii pleistocene. Această afirmaţie stă la baza subiectului pe care îl tratez.

Impulsurile care duc la fapte într-o zi de primăvară timpurie, pe când mergeam cu maşina pe o şosea, printr-o trecătoare montană din Colorado, dintr-odată un val de fulgi de zăpadă mi-a acoperit maşina. Nu mai vedeam nimic în faţă, fulgii de zăpadă mă făceau ca orb. Apăsând piciorul pe frână, am simţit cum mă cuprinde teama şi am început să aud cum îmi bate inima.

Teama s-a transformat într-o adevărată frică: am tras pe dreapta, aşteptând să treacă ninsoarea. O jumătate de oră mai târziu ninsoarea s-a oprit, vizibilitatea a revenit şi mi-am continuat drumul – oprindu-mă câteva sute de metri mai încolo, unde o ambulanţă îl ajuta pe un pasager dintr-o maşină ce intrase în plin în automobilul din faţă, care mergea prea încet; ciocnirea blocase şoseaua. Dacă aş fi continuat să merg prin zăpada aceea

orbitoare, probabil că aş fi intrat şi eu în ei.

Frica preventivă m-a obligat atunci să mă opresc şi poate că mi-a salvat viaţa. Ca în cazul unui iepure ce împietreşte de groază atunci când zăreşte o vulpe trecând – sau ca un mamifer preistoric speriat de un dinozaur –, am fost cuprins de o teamă interioară care m-a făcut să mă opresc, să fiu mai atent şi să mă feresc de o posibilă mare primejdie.

În esenţă, toate emoţiile sunt impulsuri ce te determină să acţionezi, planuri imediate de abordare a vieţii, planuri pe care le avem înnăscute.

Rădăcina cuvântului *emoţie* este *motere*, verbul latinesc care înseamnă „a mişca” plus prefixul „e”, adică „a te da la o parte”, sugerând că tendinţa de a acţiona este implicită în orice emoţie. Aceste emoţii duc la fapte, lucru ce poate fi cel mai uşor observat la animale şi copii. Doar la adulţii „civilizaţi” găsim această mare anomalie pentru regnul animal, emoţiile – rădăcina impulsurilor de a acţiona – desprinse de reacţia cea mai firească6.

În repertoriul nostru emoţional, fiecare emoţie joacă un rol unic, aşa cum relevă semnătura biologică distinctivă (vezi Anexa A pentru detalii în legătură cu emoţiile „fundamentale”). Cu noile metode de a pătrunde în trup şi în creier, cercetătorii au descoperit mai multe detalii psihologice despre felul în care

fiecare emoţie pregăteşte corpul pentru o reacţie diferită7:

— Când te *mânii*, sângele circulă mai repede în mâini şi îţi este mai uşor să înşfaci o armă sau să loveşti un duşman; bătăile inimii cresc se degajă hormoni precum adrenalina, ceea ce generează un plus de energie suficient de puternic pentru o faptă în forţă.

— Când ţi-e *frică*, sângele străbate muşchii cei mari, cum ar fi cei din picioare, şi îţi este mai uşor să fugi – şi să te albeşti la faţă, pentru că sângele îşi opreşte cursul (creându-ţi senzaţia că „ţi-a îngheţat sângele în vene”). În acelaşi timp, trupul paralizează, chiar dacă doar pentru o clipă, poate şi pentru a lăsa timp ca omul să evalueze situaţia şi să constate dacă nu cumva cea mai bună soluţie este o ascunzătoare. Circuitele din centrele emoţionale ale creierului acţionează un flux de hormoni ce pune trupul în stare de alertă, făcându-l gata să acţioneze, iar atenţia se fixează asupra ameninţării imediate, pentru a vedea mai bine ce reacţie trebuie adoptată.

— Printre schimbările biologice cele mai importante din starea de *fericire* se numără o activitate sporită a centrului creierului, care inhibă sentimentele negative şi încurajează creşterea energiei, liniştind ceea ce ar putea genera gânduri de îngrijorare. Nu există însă o modificare fiziologică radicală care să ducă la pasivitate, ceea ce face ca trupul să-şi revină mai

rapid din apariţia emoţiilor supărătoare. Această configuraţie îi oferă trupului un fel de odihnă generală, precum şi dispoziţia şi entuziasmul pentru a îndeplini diferite îndatoriri şi de a se strădui pentru o mare varietate de scopuri.

— *Iubirea*, sentimentele de tandreţe şi de satisfacţie sexuală determină o trezire parasimpatică – contrariul psihologic al acelei mobilizări de tipul „luptă sau fugi” provenite din frică sau mânie. Modelul parasimpatic, dublând „reacţia de relaxare”, reprezintă un set de reacţii ale corpului ce generează o stare de calm şi mulţumire care facilitează cooperarea.

— Ridicarea sprâncenelor a *surprindere* permite mărirea razei vizuale şi totodată pătrunderea luminii în retină în cantitate mai mare. Acest fapt oferă informaţii suplimentare despre un eveniment neaşteptat, făcând să fie mai uşor de înţeles exact ceea ce se întâmplă şi punerea la cale a celui mai bun plan de acţiune.

— În lumea întreagă, exprimarea *dezgustului* arată la fel, transmiţând acelaşi mesaj: e ceva agresiv ca gust sau ca miros sau metaforic. Expresia de dezgust a feţei – buza de sus curbată într-o parte, în vreme ce se strâmbă uşor din nas – sugerează o încercare primordială, aşa cum observase Darwin, de a închide nările atunci când apare un miros neplăcut sau de a scuipa o mâncare nocivă.

— Principala funcţie a *tristeţii* este ajutorul

dat pentru adaptare în cazul unei pierderi importante, cum ar fi moartea cuiva apropiat sau o mare dezamăgire. Tristeţea aduce o scădere a energiei şi a entuziasmului faţă de activităţile vieţii, în special faţă de divertisment sau faţă de plăceri, iar adâncimea ei şi intrarea în depresie duce la o scădere a metabolismului. Această retragere introspectivă creează ocazia de a jeli o pierdere sau o speranţă goală şi de a conştientiza consecinţele acestora pentru viaţa cuiva, iar pe măsură ce energia revine, se conturează noi începuturi. Această pierdere de energie se poate să-i fi ţinut pe oameni trişti – şi vulnerabili – în apropierea casei, unde erau mai în siguranţă.

Aceste înclinaţii biologice de a acţiona sunt modelate ulterior de experienţa noastră de viaţă şi de cultura noastră. De exemplu, pierderea unei persoane dragi duce oriunde la tristeţe şi mâhnire. Dar felul cum ne manifestăm mâhnirea – cum sunt etalate emoţiile sau cum sunt ele reţinute pentru clipele de singurătate – e structurat de cultură şi tot aşa anumite persoane din viaţa noastră intră în categoria „foarte dragi”, fiind jelite.

Perioada de început a evoluţiei, în care aceste reacţii emoţionale prindeau formă, a fost fără îndoială o realitate aspră, pe care majoritatea oamenilor au îndurat-o ca specie încă din zorii istoriei noastre consemnate. Era o perioadă când puţini sugari supravieţuiau şi puţini adulţi treceau

de treizeci de ani, când animalele de pradă puteau ataca în orice moment, când variaţiile între secetă şi inundaţii reprezentau diferenţa dintre foamete şi supravieţuire. Dar odată cu progresele din agricultură, chiar şi în societăţile umane cele mai rudimentare şansele de supravieţuire au crescut enorm. În ultimii zece mii de ani, de când aceste progrese s-au înregistrat în lumea întreagă, ameninţările feroce care au ţinut populaţia umană în şah au început să fie stăpânite.

Toate aceste ameninţări au creat şi reacţiile noastre emoţionale atât de preţioase pentru supravieţuire; pe măsură ce ele au pălit, a început să dispară însă şi armonia părţilor repertoriului nostru sentimental. Dacă în vremurile trecute declanşarea furiei putea constitui un moment crucial pentru supravieţuire, accesul la armele automate până şi al copiilor de treisprezece ani a transformat acest fapt într-o reacţie prea adesea dezastruoasă8.

Cele două minţi ale noastre

O prietenă îmi povestea despre divorţul ei, o despărţire dureroasă.

Soţul ei se îndrăgostise de o femeie mai tânără, de o colegă de la birou, şi brusc a anunţat-o că o va părăsi pentru a se muta cu cealaltă. Au urmat luni amare de dispute nesfârşite pentru casă, bani şi copii. Acum, la câteva luni după

evenimente, ea tocmai îmi declara că a început să-i placă această independenţă şi că se bucură să fie iar pe propriile-i picioare.

„Pur şi simplu nu mă mai gândesc la el – nu îmi mai pasă”, a mărturisit ea. Dar când tocmai spunea asta, ochii i s-au umplut de lacrimi.

Acel moment al ochilor înlăcrimaţi ar putea trece uşor neobservat.

Dar printr-o înţelegere empatică, îţi dai seama imediat că atunci când cineva lăcrimează înseamnă că este trist, în ciuda a ceea ce spune, şi lucrurile sunt la fel de uşor de priceput ca atunci când citeşti cuvintele de pe o pagină tipărită. Unul este un act al minţii emoţionale, celălalt este un act al minţii raţionale. De fapt, avem două minţi, una care gândeşte şi una care simte.

Aceste două moduri fundamental diferite de cunoaştere interacţionează pentru a crea viaţa noastră mintală. Mintea raţională este modul de comprehensiune de care suntem cel mai conştienţi: mai proeminent în starea de trezie, operând cu gânduri, capabil să cântărească şi să reflecteze. Dar pe lângă acesta mai exista şi un alt sistem de cunoaştere, unul impulsiv şi foarte puternic, chiar dacă uneori ilogic – mintea emoţională. (Pentru o descriere mai detaliată a caracteristicilor minţii emoţionale, vezi Anexa B.)

Dihotomia emoţional/raţional aproximează distincţia populară între „inimă” şi „minte”; atunci când ştii „în inima ta” că un lucru este bun ai o

altfel de convingere – cumva un tip mai profund de convingere – decât atunci când ştii că un lucru este bun din punct de vedere al minţii raţionale. Există o variaţie stabilă a raportului raţiune-emoţie în controlul asupra minţii; cu cât un sentiment este mai intens, cu atât mintea devine mai dominant emoţională – şi deci mai ineficientă din punct de vedere raţional. Aceasta este o ordine a lucrurilor care pare să dureze din erele îndepărtate ale evoluţiei – a avea emoţii, şi anume intuiţii care călăuzesc reacţia instantanee în situaţiile în care viaţa ne este în pericol şi în care a ne opri să ne gândim la ce să facem ne poate costa viaţa este un avantaj.

Aceste două minţi, cea emoţională şi cea raţională, acţionează de cele mai multe ori în strânsă armonie, împletindu-şi căile atât de diferite pentru a ne călăuzi prin lume. De obicei, există un echilibru între mintea emoţională şi cea raţională, în care emoţiile alimentează şi informează operaţiile minţii raţionale şi mintea raţională rafinează şi uneori se opune emoţiilor. Şi totuşi minţile noastre, cea emoţională şi cea raţională, sunt facultăţi semiindependente, aşa cum vom vedea, fiecare reflectând o operaţiune distinctă, dar conectată a circuitului creierului.

În multe sau în majoritatea momentelor, aceste două minţi distincte sunt extrem de rafinat coordonate; sentimentele sunt esenţiale pentru gândire, iar gândirea pentru sentimente. Însă

atunci când intervine pasiunea, se creează un dezechilibru: mintea emoţională preia controlul, înecând mintea raţională. Umanistul din secolul al XVI-lea Erasmus din Rotterdam scria satirizând tensiunea perenă dintre raţiune şi emoţie9:

Jupiter a împărţit mult mai multă pasiune decât raţiune – poţi calcula raportul ca fiind cam de 24 la 1. El a făcut să existe doi tirani furioşi ce se opun puterii solitare a Raţiunii: mânia şi dezmăţul. În ce măsură Raţiunea poate preveni forţele acestora două în viaţa de zi cu zi a omului, este destul de limpede. Raţiunea face singurul lucru de care este în stare, izolându-se şi repetându-şi formule de virtute, în vreme ce ceilalţi doi o trimit la naiba şi sunt tot mai zgomotoşi şi mai agresivi, până ce Conducătorul lor oboseşte, renunţă şi capitulează.

Cum s-a dezvoltat creierul

Pentru a înţelege mai bine puterea emoţiilor asupra gândirii – şi de ce sentimentele şi raţiunea sunt veşnic gata de război –, să luăm în considerare felul în care a evoluat creierul. Creierul omului, cu kilogramul său şi jumătate de celule şi de neuroni, este de trei ori mai mare decât al verilor noştri de pe scara evoluţiei, primatele non-umane. După milioane de ani de evoluţie, creierul a crescut de la bază spre vârf, centrii superiori s-au dezvoltat ca prelucrare a

centrilor de jos, părţi mult mai vechi ale creierului. (Dezvoltarea creierului în embrionul uman reface traseul evoluţionist.)

Partea cea mai primitivă a creierului este comună tuturor celorlalte specii care au un sistem nervos peste minim, trunchiul creierului aflându-se în jurul vârfului măduvei spinării. Această rădăcină a creierului reglează funcţiile de bază ale vieţii, cum ar fi respiraţia şi metabolismul celorlalte organe ale corpului, controlând totodată reacţiile stereotipe şi mişcările. Acest creier primitiv nu poate fi făcut să gândească sau să înveţe; el este programat dinainte să regleze funcţionarea corpului ca atare şi să reacţioneze pentru a asigura supravieţuirea. Acest tip de creier a fost unicul în Epoca Reptilelor: imaginaţi-vă un şarpe care sâsâie pentru a semnaliza ameninţarea unui atac.

Din forma cea mai primitivă, trunchiul creierului, au apărut centrii emoţionali. Milioane de ani mai târziu, în plan evolutiv, din aceste zone emoţionale s-au dezvoltat zonele de gândire sau „neocortexul”, respectiv, bulbul cu circumvoluţiuni care formează straturile superioare ale creierului. Faptul că creierul care gândeşte s-a dezvoltat pornind de la trăsătura emoţională spune multe despre relaţia dintre gândire şi sentiment; a existat un creier emoţional cu mult înainte să existe cel raţional.

Cea mai veche rădăcină a vieţii noastre

emoţionale stă în simţul olfactiv sau, mai precis, în lobul olfactiv, în celulele care preiau şi analizează mirosurile. Orice entitate vie, fie că este vorba de ceva nutritiv, otrăvitor, de un partener sexual, de un animal de pradă sau de o victimă, totul are o anumită semnătură moleculară distinctă ce poate fi purtată de vânt. În acele vremuri primitive, mirosul era un simţ de o importanţă capitală pentru supravieţuire.

De la lobul olfactiv au început să evolueze centrii străvechi ai emoţiei, dezvoltându-se suficient pentru a înveli în final partea de sus a creierului. În fazele sale rudimentare, centrul olfactiv era format din straturi foarte subţiri de neuroni care împreună analizau mirosul. Fiecare strat de celule absorbea mirosul, îl analiza, împărţindu-l pe diverse categorii relevante: comestibil sau otrăvitor, disponibil din punct de vedere sexual, duşman sau hrană. Un al doilea strat de celule transmitea mesaje prin sistemul nervos, informând trupul ce are de făcut ca reacţie: să muşte, să scuipe, să se apropie, să fugă sau să urmărească10.

Odată cu apariţia primelor mamifere, au apărut noi straturi cheie de creier emoţional. Acestea au înfăşurat trunchiul creierului, arătând ca un fel de inele cu partea de la bază lipsă, unde îşi făcea cuib trunchiul creierului propriu-zis. Pentru că această parte a creierului se înfăşoară în cercuri şi mărgineşte creierul se mai numeşte şi

sistem limbic, de la „limbus”, care în latină înseamnă „inel”. Acest nou teritoriu neural a adus emoţii tipice pentru această dezvoltare a repertoriului creierului”.

Când setea e puternică sau într-un moment de furie, când suntem îndrăgostiţi până peste urechi sau morţi de frică, sistemul limbic este cel care preia de fapt comanda, prinzându-ne în strânsoarea sa.

Pe măsură ce a evoluat, sistemul limbic şi-a rafinat două instrumente extrem de eficiente: învăţatul şi memoria. Acest progres revoluţionar a permis unui animal să fie mult mai deştept în alegerile sale de supravieţuire şi să îşi modeleze cu grijă reacţiile, pentru a se adapta cerinţelor mereu în schimbare, fără a reacţiona de fiecare dată invariabil şi automat la fel. Dacă un anumit aliment ducea la îmbolnăvire, el putea fi evitat data viitoare. Decizii cum ar fi ce anume trebuie mâncat şi ce nu continuau să depindă în mare măsură de miros; conexiunile dintre bulbul olfactiv şi sistemul limbic au preluat sarcina de a face distincţie între mirosuri şi de a le recunoaşte, comparând un miros actual cu unul din trecut, distingând astfel între bine şi rău. Acest lucru s-a făcut prin „rinocefalon”, într-o traducere exactă: „creierul nasului”, parte din circumvoluţiunile limbice şi bază rudimentară pentru neocortex, creierul care gândeşte.

Acum 100 de milioane de ani, creierul

mamiferelor a evoluat spectaculos. Situate deasupra celor două straturi subţiri de cortex – regiunile care planifică şi înţeleg ceea ce este simţit, coordonând mişcările –, alte câteva noi straturi de celule nervoase s-au adăugat spre a forma neocortexul. Spre deosebire de cortexul cel vechi în două straturi, neocortexul oferea o latură extraordinară, intelectuală.

Neocortexul lui *Homo sapiens*, mult mai mare decât la orice altă specie, a dat trăsătura distinctiv umană. Neocortexul este locul în care sălăşluieşte gândirea; aici se află centrii care pun cap la cap şi înţeleg ceea ce percep simţurile. Acest lucru adaugă unui anumit sentiment ceea ce gândim despre – şi ne permite să avem sentimente în legătură cu diverse idei sau cu arta, simbolurile, imaginile.

De-a lungul evoluţiei, neocortexul a permis o fină ajustare judicioasă, care fără îndoială că a creat enorme avantaje în capacitatea organismului de a supravieţui în condiţii potrivnice, făcând posibil ca urmaşii săi să transmită prin gene acelaşi circuit neural. Supravieţuirea se datorează talentului neocortexului de a crea strategii şi planificări pe termen lung, precum şi alte tertipuri mintale. În afară de asta, triumful artelor, al civilizaţiei şi al culturii sunt la rândul lor rodul neocortexului.

Aceasta nouă adăugire la creier a permis nuanţări în viaţa emoţională. De exemplu, iubirea.

Structurile limbice generează sentimente de plăcere şi de dorinţă sexuală – emoţii care hrănesc pasiunea sexuală.

Dar adăugarea neocortexului şi a conexiunilor sale la sistemul periferic au permis şi dezvoltarea legăturii dintre mamă şi copil, lucru ce sta la baza unităţii familiei şi a implicării pe termen lung în îngrijirea copilului, fapt ce a făcut posibilă dezvoltarea umană. (Speciile care nu au neocortex, cum ar fi reptilele, nu au instinct matern; când ies din ouă, puii trebuie să se ascundă pentru a evita să nu fie cumva mâncaţi de membrii propriei specii.) În cazul oamenilor, legătura protectoare părinte-copil permite o maturizare ce durează pe toată perioada copilăriei – timp în care, de altfel, creierul continua să se dezvolte.

Pe măsură ce avansăm pe scara filogenetică de la reptile la maimuţe şi la oameni, creşte şi volumul neocortexului; odată cu această creştere, se formează o anumită geometrie a conexiunilor circuitului creierului. Cu cât aceste legături sunt mai numeroase la nivelul creierului, cu atât sunt posibile mai multe reacţii. Neocortexul permite subtilităţi şi complexităţi ale vieţii emoţionale, cum ar fi capacitatea de a avea sentimente *faţă de* sentimentele noastre. La primate există o mai mare legătură între neocortex şi sistemul limbic decât la orice alte specii – dar şi mai semnificative sunt legăturile de la oameni –, care sugerează de

ce suntem capabili să dăm dovadă de o mult mai mare gamă de reacţii în raport cu emoţiile noastre, reuşind să le nuanţăm. În vreme ce un iepure sau o maimuţă au doar câteva reacţii tipice restrânse la frică, neocortexul uman, mai mare ca dimensiune, permite şi un repertoriu mai larg – inclusiv sunatul la Poliţie. Cu cât sistemul social este mai complex, cu atât flexibilitatea este mai importantă – şi nu există un sistem social mai complex decât cel al lumii în care trăim12.

Aceşti centri superiori nu stăpânesc însă întreaga noastră viaţă emoţională; în chestiunile sufleteşti esenţiale – şi mai ales în urgenţele emoţionale – se poate spune că ele sunt lăsate în grija sistemului limbic.

Având în vedere că partea cea mai mare a centrilor superiori ai creierului au înmugurit din zona periferică sau s-au extins în funcţie de ea, creierul emoţional are un rol crucial în arhitectura neurală. Fiind rădăcina de la care s-a dezvoltat noul creier, zonele emoţionale sunt întrepătrunse de miriade de circuite legate între ele şi care străbat neocortexul. Acest lucru dă o enormă putere centrilor emoţionali, putând astfel să influenţeze funcţionarea restului creierului – inclusiv a centrilor gândirii.

Anatomia unui blocaj emoţional

Viaţa este o comedie pentru cei care gândesc şi o tragedie pentru cei care au sentimente.
HORACE WALPOLE

Era o după-amiază fierbinte de august din 1963, chiar ziua în care reverendul Martin Luther King, Jr. Şi-a ţinut discursul început cu „Eu am un vis” în cadrul marşului din Washington, organizat în favoarea drepturilor omului. În acea zi, Richard Robles, un spărgător înrăit care tocmai fusese eliberat condiţionat după o pedeapsă de trei ani, luată în urma a peste o sută de spargeri, a încercat să facă rost de nişte heroină, spunea el că pentru ultima dată. Voia să renunţe la viaţa de delincvent, va susţine el ulterior, dar avea nevoie disperată de bani pentru iubita lui şi pentru fetiţa lor de trei anişori.

Apartamentul pe care l-a spart în acea zi aparţinea lui Janice Wylie, o tânără de douăzeci şi unu de ani, documentarist la revista *Newsweek*, şi lui Emily Hoffert, douăzeci şi trei de ani, învăţătoare. Deşi Robles alesese un apartament arătos din cartierul de est al New York-ului tocmai gândindu-se că nu este nimeni acasă, Wylie era acolo. Robles a ameninţat-o cu un cuţit şi a legat-o. Când să plece, a venit Hoffert. Ca să reuşească să fugă, Robles a legat-o şi pe ea.

Ani de zile mai târziu Robles povestea că

atunci când o lega pe Hoffert, Janice Wylie l-a avertizat că n-are scăpare: îşi va aminti cum arată şi va ajuta poliţia să-i dea de urmă. Robles, care promisese că este ultima lui spargere, a intrat în panică în asemenea măsură, încât şi-a pierdut complet controlul. Într-un moment de nebunie, a înşfăcat o sticlă de suc şi le-a lovit în cap pe femei până au leşinat, după care, prins de o cumplită furie, dar şi de frică, le-a înjunghiat de nenumărate ori şi le-a hăcuit cu un cuţit de bucătărie. Amintindu-şi de acest moment, douăzeci şi cinci de ani mai târziu, Robles se plângea: „Pur şi simplu o luasem razna. Am simţit că-mi explodează creierul”.

Până în ziua de azi, Robles a avut tot timpul să regrete aceste câteva minute de furie dezlănţuită. Şi în prezent el este tot în închisoare, după treizeci de ani, pentru ceea ce a ajuns să fie cunoscut drept „crimele împotriva fetelor cu studii”.

Asemenea explozii emoţionale sunt o formă de blocaj neural. În aceste clipe, după cum sugerează dovezile, un anumit centru din creierul limbic declară că este vorba de o urgenţă, concentrând tot restul creierului asupra acestei realităţi care nu suferă amânare. Blocajul apare într-o clipă, declanşând o reacţie dramatică înainte ca neocortexul, creierul care gândeşte, să aibă vreo şansă să analizeze complet într-o

fracţiune de secundă ce se întâmplă şi să hotărască ce e de făcut. Trăsătura principală a acestui blocaj este că odată cu trecerea momentului respectiv cei astfel posedaţi nu-şi mai dau seama ce li s-a întâmplat.

Aceste blocaje nu sunt izolate. Ele sunt incidente îngrozitoare, care duc la crime violente, ca în cazul omorârii fetelor cu studii. În această formă catastrofală – dar mai puţin intensă – se petrec multe, în mod similar, destul de frecvent în mintea noastră. Încercaţi să vă amintiţi când „v-aţi pierdut busola” pentru ultima dată, descărcându-vă pe cineva – pe partenerul de viaţă sau pe copil sau pe şoferul altei maşini – într-o asemenea măsură, încât ulterior, după un moment de reflecţie şi de gândire, vi s-a părut nepotrivit. Mai mult ca sigur că era tot o formă de blocaj, o preluare neurală a controlului, care, aşa cum vom vedea, îşi are originea în nucleul amigdalian, un centru al creierului limbic.

Nu toate blocajele limbice sunt tulburătoare. Atunci când cineva este atât de impresionai de o glumă încât îl cuprinde un râs aproape exploziv, aceasta este tot o reacţie limbică. Acest lucru se manifestă şi în momentele de bucurie intensă: când Dan Jansen, după mai multe eşecuri care l-au marcat profund, a luat în sfârşit medalia de aur olimpică la patinaj viteză (ceea ce jurase să facă promiţându-i acest lucru surorii sale aflate pe patul de moarte), în cursa de 1.000 de metri la

Olimpiada din Norvegia din 1994, soţia sa a fost atât de copleşită de emoţie şi de fericire, încât a trebuit dusă de urgenţă la cabinetul medical al patinoarului.

Locul tuturor pasiunilor la oameni, nucleul amigdalian (de la cuvântul grecesc „amygdala”, care înseamnă „migdală”), are forma unui mănunchi de migdale, fiind alcătuit din structuri conectate ce se află în creier, în spatele inelului limbic.

Există două amigdale, câte una de ambele părţi ale creierului, localizate în interiorul capului. Nucleul amigdalian uman este relativ mare în comparaţie cu cel al rudelor noastre mai apropiate de pe scara evoluţiei, primatele.

Hipocampul şi nucleul amigdalian erau cele două zone cheie ale primitivului „creier al nasului” şi care, pe măsură ce au evoluat, au dat naştere cortexului şi apoi neocortexului. Acum, aceste structuri periferice stau la baza învăţării şi a memoriei: nucleul amigdalian este specializat în chestiuni emoţionale. Dacă nucleul amigdalian este despărţit de restul creierului, rezultatul este incapacitatea de a mai distinge semnificaţia emoţională a evenimentelor; această stare se numeşte uneori „orbire afectivă”.

Lipsa trăsăturii emoţionale duce la dispariţia sentimentelor. Un tânăr al cărui nucleu amigdalian au fost îndepărtat chirurgical pentru a putea

stăpâni severe atacuri de apoplexie a devenit complet neinteresat de cei din jur, preferând să se izoleze fără nicio relaţie umană. Deşi era perfect capabil să converseze, el nu-şi mai recunoştea prietenii apropiaţi, rudele, nici măcar mama şi rămânea perfect calm şi senin atunci când vedea tulburarea lor în faţa indiferenţei lui. Fără nucleul amigdalian el părea să-şi fi pierdut sentimentul recunoaşterii, precum şi toate sentimentele faţă de sentimente1. Nucleul amigdalian acţionează la nivelul memoriei afective, lucru foarte important în sine; viaţa fără nucleul amigdalian este o viaţă lipsită de un sens personal.

De nucleul amigdalian se leagă nu numai afecţiunea; orice pasiune depinde de el. Animalele cărora le-a fost scos nucleul amigdalian sau le-a fost secţionat nu se mai tem şi nu se mai înfurie, îşi pierd dorinţa de a se întrece sau de a fi cooperante, nu-şi mai găsesc locul în cadrul speciei lor; emoţiile sunt tocite sau absente. Lacrimile, o caracteristică exclusivă a oamenilor, sunt declanşate de nucleul amigdalian şi de o structură apropiată, girusul cingular; fiind reţinute, lovite sau în vreun alt fel atinse uşor, aceste zone ale creierului pot determina oprirea plânsului. Fără nucleul amigdalian nu există lacrimi de tristeţe care să fie domolite.

Joseph LeDoux, un neurospecialist de la Centrul de Ştiinţă Neurală al Universităţii din New York, a fost primul care a descoperit rolul

cheie jucat de nucleul amigdalian în creierul emoţional2. LeDoux face parte dintr-o nouă generaţie de neurospecialişti, care au pus bazele unor metode inovatoare şi unor tehnologii pe măsură, acestea aducând o mare precizie în stabilirea organizării creierului în funcţiune, dând la lumină adevărate mistere ale minţii omeneşti, ce păreau impenetrabile celorlalte generaţii de oameni de ştiinţă. Descoperirile sale referitoare la circuitul creierului emoţional aveau să îndepărteze o idee preconceptă în legătură cu sistemul limbic, punând nucleul amigdalian în centrul acţiunii şi plasând celelalte structuri periferice în roluri cu totul diferite3.

Cercetările lui LeDoux explică felul în care nucleul amigdalian poate prelua controlul asupra a ceea ce facem, chiar în vreme ce creierul care gândeşte, neocortexul, este încă pe cale să ia o hotărâre. Aşa cum vom vedea, sufletul inteligenţei emoţionale constă în felul în care funcţionează nucleul amigdalian şi cum interacţionează cu neocortexul.

Reţeaua neurală

Ceea ce intrigă în înţelegerea puterii emoţiilor la nivelul vieţii mintale sunt acele momente pasionale pe care le regretăm ulterior, de îndată ce lucrurile reintră pe un făgaş normal; întrebarea este cum de am devenit iraţionali atât

de uşor. De exemplu, o tânără a mers două ore până la Boston ca să ia o gustare şi să-şi petreacă ziua cu iubitul ei. În timpul gustării, el i-a oferit un cadou pe care ea şi-l dorea de luni de zile, o gravură greu de găsit şi cumpărată tocmai din Spania. Dar încântarea ei a dispărut complet când, la sugestia ei ca după masă să meargă împreună la un matineu la cinema pentru că-şi dorea să vadă în mod special un film, prietenul ei a uluit-o de-a dreptul spunându-i că nu-şi va putea petrece ziua cu ea pentru că are antrenament la fotbal. Jignită şi neîncrezătoare, ea s-a ridicat în lacrimi, a ieşit din restaurant şi, dintr-un gest impulsiv, a aruncat gravura la gunoi. Luni de zile mai târziu, reanalizând incidentul, nu a regretat că a plecat, ci că a rămas fără gravură.

S-a descoperit recent că în asemenea momente – când reacţia impulsivă o copleşeşte pe cea logică – nucleul amigdalian are un rol crucial. Semnalele ce sunt recepţionate de către simţuri îi dau nucleului amigdalian posibilitatea să scaneze fiecare experienţă în parte, distingând problemele. Astfel, nucleul amigdalian are un rol extrem de important în viaţa mintală, este un fel de santinelă psihologică, ce înfruntă toate situaţiile, toate percepţiile, având în gând doar o singură întrebare, dintre cele mai primitive: „E oare ceva ce nu-mi place? Care mă jigneşte? De care mă tem?” Dacă lucrurile stau aşa – dacă în momentul respectiv apare un „da” –, nucleul amigdalian

reacţionează instantaneu asemeni unor cabluri de transmisie neurală ce telegrafiază un mesaj de criză către celelalte părţi ale creierului.

În arhitectura creierului, nucleul amigdalian este un fel de serviciu de urgenţă: este mereu gata să transmită apeluri de urgenţă către pompieri, poliţie sau vecini când sistemul de alarmă al unei case semnalează probleme.

Când se aude semnalul, să spunem, de frică, se transmit urgent mesaje către toate părţile importante ale creierului: acest lucru generează secreţii de hormoni de tipul „luptă sau fugi”, mobilizând centrii mişcării şi activând sistemul cardio-vascular, muşchii şi organele interne4, în urma semnalului nucleului amigdalian, sunt activate şi alte circuite, cum ar fi secreţia unui hormon pentru stările de criză, norepinefrina, care sporeşte reacţia zonelor cheie ale creierului, inclusiv a celor care determină ca simţurile să fie mai treze, punând practic creierul în alertă.

Semnale suplimentare ale nucleului amigdalian determină trunchiul cerebral să transforme faţa, dându-i o expresie de teamă, să îngheţe celelalte mişcări ale muşchilor, să sporească ritmul cardiac, să crească tensiunea arterială şi să încetinească respiraţia. Alte semnale îndreaptă atenţia asupra sursei propriu-zise a fricii şi pregătesc muşchii să reacţioneze în conformitate cu aceasta. Simultan, memoria

corticală este determinată să găsească orice informaţie utilă în acea stare de criză, reacţionând în conformitate cu precedentele existente.

Şi toate acestea sunt doar o parte a unui întreg şir de schimbări atent coordonate, pe care le orchestrează nucleul amigdalian prin zonele de comandă de la nivelul creierului (pentru o prezentare mai detaliată, vezi Anexa C). Reţeaua extinsă a nucleului amigdalian, formată din conexiunile neurale, permite ca în timpul unei crize emoţionale să capteze şi să direcţioneze mare parte a restului creierului – inclusiv mintea raţională.

Santinela emoţională

Un prieten povestea despre faptul că a fost în vacanţă în Anglia şi că a luat o gustare la o cafenea de pe malul unui canal. Mergând apoi la plimbare şi coborând treptele ce dădeau spre canal, dintr-odată a văzut o fată ce privea fix spre apă cu o expresie de groază pe chip. Înainte de a-şi da seama ce face, s-a aruncat în apă – cu haina şi cravata pe el.

Doar după ce a ajuns în apă a realizat că fata se uita şocată la un comis voiajor care căzuse în canal – şi pe care astfel el l-a putut salva.

Oare ce l-a făcut să sară în apă înainte să ştie de ce? Răspunsul este mai mult ca sigur nucleul amigdalian.

Printr-una dintre cele mai frapante descoperiri din ultimii zece ani, cercetările lui LeDoux au arătat că în privinţa emoţiilor, arhitectura creierului oferă o poziţie privilegiată nucleului amigdalian, care devine un fel de santinela emoţionala capabilă să blocheze creierul5. Studiul sau a arătat că semnalele senzoriale de la ochi sau de la ureche merg mai întâi în creier la talamus şi apoi – printr-o unică sinapsă – la nucleul amigdalian; un al doilea semnal de la talamus este îndreptat spre neocortex – acea parte a creierului care gândeşte. Aceste încrengături îi permit nucleului amigdalian să înceapă să reacţioneze *înaintea* neocortexului, care aranjează informaţiile ce trec prin mai multe niveluri de circuite ale creierului, înainte de a fi percepute pe de-a-ntregul şi de a iniţia un răspuns mult mai fin decupat.

Cercetările lui LeDoux sunt revoluţionare în ceea ce priveşte înţelegerea vieţii emoţionale, pentru că sunt primele care pun în evidenţă căile neurale ale sentimentelor, care înconjoară neocortexul. Aceste sentimente care iau calea directă a nucleului amigdalian sunt de obicei cele mai primitive şi mai puternice; acest circuit explică puterea emoţiei de a copleşi raţionalul.

Conform teoriei convenţionale, în neuroştiinţă, ochiul, urechea şi alte organe senzitive transmit semnalele la talamus şi de acolo

la zonele de prelucrare senzorială din neocortex, unde semnalele sunt reunite în obiectele aşa cum le percepem noi. Semnalele sunt triate după semnificaţie, astfel încât creierul recunoaşte ce este fiecare obiect în parte şi ce înseamnă prezenţa sa. Din neocortex, susţine vechea teorie, semnalele sunt trimise către creierul limbic şi de acolo este radiată reacţia potrivită către creier şi restul trupului. Cam aşa funcţionează de cele mai multe ori – dar LeDoux a descoperit un mic grup de neuroni care duce de la talamus direct la nucleul amigdalian, adăugându-se celor care ajung pe drumul mai larg al neuronilor către cortex. Această potecă mai îngustă şi mai scurtă – un fel de alee lăturalnică neurală – îi permite nucleului amigdalian să primească informaţii directe de la simţuri şi să aibă o reacţie *înainte* ca ele să fie înregistrate complet de către neocortex.

Această descoperire detronează ideea că nucleul amigdalian depinde integral de semnalele de la neocortex pentru formularea reacţiilor emoţionale. Nucleul amigdalian poate declanşa o reacţie emoţională prin intermediul caii de urgenţă, chiar dacă este înregistrat şi un circuit reverberativ paralel între nucleul amigdalian şi neocortex. Nucleul amigdalian este cel care ne îndeamnă să trecem la fapte, în vreme ce neocortexul, mai lent – dar mai bine informat –, desfăşoară un plan mult mai amănunţit de reacţie.

LeDoux a răsturnat vechea concepţie privind

căile străbătute de emoţii prin cercetările sale asupra fricii la animale. În cadrul unui experiment crucial, el a distrus cortexul auditiv al şobolanilor, după care i-a expus la un sunet similar însoţit de un şoc electric. Şobolanii au învăţat repede să se teamă de acest sunet, chiar dacă el nu putea fi înregistrat de neocortexul lor. În schimb, sunetul a luat drumul direct de la ureche la talamus şi apoi la nucleul amigdalian, sărind peste nivelurile superioare. Pe scurt, şobolanii au învăţat să aibă o reacţie emoţională fără vreo implicare corticală: nucleul amigdalian a perceput, reţinut şi orchestrat independent frica lor.

„Din punct de vedere anatomic, sistemul emoţional poate acţiona independent de neocortex”, mi-a spus LeDoux. „Unele reacţii emoţionale şi memoria emoţională pot fi formate fără nicio participare conştientă cognitivă”. Nucleii corticali pot adăposti amintirea şi repertoriul de reacţii pe care le avem, fără să ne dăm prea bine seama de ce acţionăm astfel, pentru că scurtătura de la talamus la nucleul amigdalian ocoleşte complet neocortexul. Acest ocol pare să-i permită nucleului amigdalian să devină depozitul unor impresii emoţionale şi amintiri despre care n-am ştiut niciodată totul în mod conştient. LeDoux avansează ideea că rolul subteran al nucleului amigdalian la nivelul memoriei este cel ce explică, de exemplu, un

experiment uluitor, în care oamenii au dobândit o anumită preferinţă pentru forme geometrice ciudate ce le-au fost trecute atât de rapid prin faţa ochilor, încât n-au ajuns să fie conştienţi câtuşi de puţin că le-ar fi văzut! 6

Alte cercetări au arătat că în primele miimi de secundă din momentul în care percepem ceva nu numai că înţelegem inconştient despre ce este vorba, dar şi hotărâm dacă ne place sau nu; „inconştientul cognitiv" participă nu numai la conştientizarea identităţii a ceea ce vedem, dar şi la opinia despre acel lucru7. Emoţiile noastre au o minte proprie, una care susţine puncte de vedere independent de mintea noastră raţională.

Specialistul în memorie emoţională

Opiniile inconştiente sunt o formă de memorie emoţională; ele sunt înmagazinate în nucleul amigdalian. Cercetările lui LeDoux şi ale altor specialişti în neurologie pot să sugereze acum că hipocampul, care a fost considerat multă vreme structura cheie a sistemului limbic, este mai implicat în înregistrarea şi în crearea unei semnificaţii pentru tiparul[2] perceptiv decât în reacţiile emoţionale. Principalul rol al hipocampului este să asigure a memorie cât mai ascuţită a contextului, ceea ce este absolut vital pentru semnificaţia emoţională; hipocampul este

2 In original: pattern (N. red.).

cel care recunoaşte semnificaţia diferită, să zicem, a unui urs aflat la grădina zoologică faţă de a unuia ce se găseşte în propria-ţi curte.

În vreme ce hipocampul îşi aminteşte fapte seci, nucleul amigdalian reţine partea emoţională care însoţeşte acele lucruri. Dacă încercăm să trecem cu o maşină de pe o bandă pe alta pe şosea, abia reuşind să evităm o ciocnire frontală, hipotalamusul reţine datele specifice ale incidentului, ca, de exemplu, pe ce bandă ne aflam, cine era cu noi sau cum arăta cealaltă maşină. Nucleul amigdalian va fi însă cel care va da oricând mai apoi senzaţia de teamă, în momentul în care vom mai trece printr-o situaţie similară. Sau cum spunea LeDoux: „hipocampul este extrem de important în recunoaşterea unui chip ca fiind al unei verişoare, de exemplu. Dar nucleul amigdalian este cel care va adăuga şi ideea că, de fapt, nu ne place persoana respectivă”.

Creierul foloseşte o metodă simplă, dar foarte abilă de a înzestra registrul emoţional al amintirii cu o potenţă specială: acelaşi sistem de alarmă neurochimică care determină corpul să reacţioneze prin luptă sau fugă în situaţiile ameninţătoare înregistrează în memorie clipa respectivă cât se poate de viu8. Într-o stare de stres (anxietate sau emoţie intensă, respectiv bucurie), un nerv care porneşte de la creier ajunge la glandele suprarenale, determinând o

secreţie de hormoni, epinefrine şi norepinefrine, care circulă prin corp, dând semnalul că este o stare limită. Aceşti hormoni activează receptorii nervului vag; în vreme ce nervul vag transmite mesaje de la creier pentru a regla inima, el le transmite şi înapoi la creier, generând epinefrine şi norepinefrine. Nucleul amigdalian este locul principal din creier unde se duc aceste semnale; aceste semnale activează neuronii din nucleul amigdalian, care semnalizează altor regiuni ale creierului, în aşa fel încât să sporească amintirea a ceea ce se întâmplă.

Această trezire a nucleului amigdalian se pare că imprimă în memorie majoritatea momentelor de intensă activitate emoţională cu un grad suplimentar de forţă – de aceea ne amintim mai uşor, de exemplu, unde am mers la prima întâlnire sau ce făceam atunci când am auzit la ştiri că a explodat nava spaţială *Challenger*. Cu cât trezirea nucleului amigdalian este mai intensă, cu atât amintirea este mai puternică; experienţele care ne sperie sau ne îngrozesc cel mai mult în viaţă sunt dintre cele mai de neşters amintiri. Aceasta înseamnă că în creier există, prin urmare, două sisteme de memorie, unul pentru faptele oarecare şi unul pentru cele cu încărcătură emoţionala. Un sistem special pentru amintirile emoţionale are o logică bine gândită în evoluţie, bineînţeles, înzestrând animalul cu amintirile vii a ceea ce-l ameninţă sau îi place. Dar amintirile

emoţionale pot fi călăuze greşite în prezent.

Alarmele neurale demodate

Unul dintre dezavantajele acestor alarme neurale este că mesajul urgent pe care îl transmite nucleul amigdalian este uneori, dacă nu chiar foarte des, ieşit din uz – mai ales în raport cu existenţa socială fluidă în care trăim noi, oamenii. Ca sediu al memoriei emoţionale, nucleul amigdalian scanează experienţa respectivă, deci o analizează comparând ceea ce se întâmplă în momentul prezent cu ceea ce s-a întâmplat în trecut.

Metodele de comparare sunt de tip asociativ: atunci când un element cheie al situaţiei prezente seamănă cu ceva din trecut, putem să numim acest lucru „potrivire”. Acest fapt explică de ce circuitul e confuz: reacţia apare înaintea unei confirmări complete. Se comandă în grabă o reacţie la prezent în funcţie de amintiri întipărite demult, împreună cu gândurile, emoţiile şi reacţiile dobândite ca abordare a unor evenimente ce sunt doar vag asemănătoare, însă suficient de apropiate pentru a alarma nucleul amigdalian.

Astfel, o fostă infirmieră din cadrul armatei, traumatizată de nenumăratele răni oribile pe care le îngrijise în vreme de război, a fost cuprinsă dintr-odată de un fel de groază, ură şi panică – o repetare a reacţiilor ei de pe terenul de luptă,

declanşată după ani de zile pe neaşteptate atunci când a deschis uşa de la o debara în care copilul ei ascunsese un scutec urât mirositor. Câteva elemente disparate ale acelei situaţii au fost suficiente pentru a detecta similitudini cu o primejdie trecută şi astfel nucleul amigdalian să proclame starea de urgenţă. Problema este că pe lângă amintirile emoţionale care au puterea necesară de a genera asemenea crize, reacţia poate veni în egală măsură de la felul cum a fost abordată o astfel de situaţie în trecut.

Imprecizia creierului emoţional în asemenea momente se adaugă faptului că multe amintiri emoţionale puternice provin din primii ani de viaţă, din relaţia copilului foarte mic cu cei care îi poartă de grijă. Acest lucru este adevărat în special în cazul evenimentelor traumatizante, cum ar fi bătăile sau indiferenţa. În primii ani de viaţă, alte structuri ale creierului, în special hipocampul, care are un rol crucial în amintirile noastre narative, şi neocortexul, locul în care sunt adăpostite gândurile raţionale, trebuie să se dezvolte în totalitate. La nivelul memoriei, nucleul amigdalian şi hipocampul lucrează în colaborare; fiecare înmagazinează şi recuperează informaţiile speciale de sine stătător. În vreme ce hipocampul recuperează informaţiile, nucleul amigdalian hotărăşte dacă informaţiile au şi valenţe emoţionale. Dar nucleul amigdalian, care se maturizează foarte rapid în creierul sugarului,

este format de fapt în totalitate încă de la naşterea copilului.

LeDoux se întoarce la rolul nucleului amigdalian în copilărie pentru a susţine o idee care a stat la baza gândirii psihanalitice: şi anume că interacţiunile primilor ani de viaţă formează un set de lecţii emoţionale bazate pe deprinderi şi nemulţumiri din contactele dintre copilul foarte mic şi cei care au grijă de ely. Aceste lecţii emoţionale sunt atât de puternice şi totuşi atât de dificil de înţeles din punctul de vedere al adultului, încât, crede LeDoux, ele sunt înmagazinate în nucleul amigdalian sub o formă neprelucrată, fiind un fel de tipare fără cuvinte ale vieţii emoţionale. Pentru că aceste prime amintiri emoţionale se fixează înainte ca respectivii copii să aibă cuvinte pentru experienţa lor, atunci când aceste amintiri emoţionale sunt declanşate ulterior în viaţă, nu mai există o potrivire cu gândirea articulată în ceea ce priveşte reacţia care ne cuprinde.

Unul dintre motivele pentru care putem fi înşelaţi de ieşirile noastre emoţionale este faptul că ele datează adesea dintr-o perioadă timpurie a existenţei noastre, când lucrurile erau neclare şi nu aveam încă vocabularul necesar pentru a înţelege evenimentele petrecute. Putem avea un sentiment haotic, dar nu şi cuvinte pentru amintirile care l-au creat.

Când emoţiile sunt rapide şi confuze Era cam trei dimineaţa când un obiect enorm a căzut prin

tavanul din colţul dormitorului meu, împrăştiind în încăpere ceea ce se afla în pod. Într-o secundă, am sărit din pat şi am ieşit din cameră îngrozit, ca nu cumva să cadă întregul tavan. Apoi, dându-mi seama că sunt în siguranţă, am tras prudent cu ochiul în dormitor, pentru a vedea ce a dus la acest dezastru – şi aveam să descopăr că lucrul ce mi s-a părut a fi fost tavanul dărâmat nu era altceva decât o grămadă de cutii pe care soţia mea le înghesuise într-un colţ cu o zi înainte, după ce le triase din debara, şi care acum căzuseră pe jos. Nu căzuse nimic din pod: pentru că nu aveam pod. Tavanul era intact, ca şi mine, de altfel.

Faptul că am sărit din pat pe jumătate adormit – ceea ce poate că m-ar fi salvat să nu fiu rănit dacă într-adevăr ar fi căzut tavanul – ilustrează puterea nucleului amigdalian de a declanşa o anumită acţiune la care recurgem în situaţiile de urgenţă, în momentele vitale, înainte ca neocortexul să aibă timp să înregistreze în întregime ce s-a întâmplat.

Traseul stării de urgenţă care merge de la ochi sau de la ureche la talamus şi apoi la nucleul amigdalian este crucial: se economiseşte timp într-o situaţie de urgenţă, mai ales când este necesară o reacţie instantanee. Dar acest circuit de la talamus la nucleul amigdalian nu transmite decât o mică parte din mesajul senzorial, partea cea mai mare din el luând drumul principal către neocortex. Deci, ceea ce se înregistrează în

nucleul amigdalian *via drumul direct* este în cel mai fericit caz un semnal brut suficient doar pentru un avertisment. Sau cum sublinia LeDoux:

„Nu e nevoie să ştii exact ce este un anumit lucru pentru a-ţi da seama că poate fi periculos”. 10

Drumul direct prezintă un enorm avantaj la nivelul timpului creierului, care se măsoară în miimi de secundă. Nucleul amigdalian al şobolanului poate genera o reacţie în raport cu o percepţie în douăsprezece miimi de secundă. Drumul de la talamus la neocortex şi apoi la nucleul amigdalian durează cam dublu. Trebuie încă să se facă măsurători similare în cazul creierului uman, dar în mare, ritmul este mai mult ca sigur acelaşi.

În termeni evoluţionişti, supravieţuirea depinde de acest drum direct, pentru că astfel s-a ajuns ca ea să fie de mai lungă durată, permiţând reacţii rapide şi opţiuni care economisesc câteva miimi de secundă cruciale în reacţia faţă de pericol. Aceste miimi de secundă ar fi putut tot aşa de bine să salveze vieţile strămoşilor noştri protomamifere şi probabil de aceea există aceste tipare în creierele mamiferelor, inclusiv în al dvs. Şi al meu. De fapt, în vreme ce acest circuit poate juca un rol relativ limitat în viaţa mintală a oamenilor, redus doar la crizele emoţionale, mare parte din viaţa mintală a păsărilor, peştilor şi reptilelor gravitează în jurul lui, pentru că însăşi

supravieţuirea lor depinde de o analizare permanentă a prădătorilor sau a prăzilor. „Acest creier primitiv minor la mamifere este creierul principal la nemamifere”, spune LeDoux. „El oferă o cale foarte rapidă de declanşare a emoţiilor. Este însă un proces rapid şi dezordonat: celulele sunt rapide, dar nu foarte precise”.

O asemenea imprecizie, de exemplu la o veveriţă, e bună deoarece o determina să se ascundă, fugind la cel mai mic semn că în preajmă ar putea fi vreun duşman, sau să se arunce pe orice lucru comestibil. Dar în cazul vieţii emoţionale a oamenilor, aceasta imprecizie poate avea consecinţe dezastruoase pentru relaţiile noastre, deoarece înseamnă, vorbind la figurat, că putem să ne repezim la cineva sau să fugim de cineva de care nu este cazul (de exemplu, o chelneriţă a scăpat din mână tava cu şase comenzi atunci când a zărit o femeie care avea o claie de păr roşu şi creţ – asemeni celei pentru care o părăsise fostul ei soţ).

Asemenea greşeli emoţionale aflate în stadiu iniţial se bazează pe sentimente prioritare în raport cu gândirea. LeDoux numeşte acest lucru

„Emoţie precognitivă”, o reacţie bazată pe informaţii fragmentare senzoriale, care nu au fost stocate complet şi nu au fost integrate într-un obiect recognoscibil. Este o formă brută de informaţie senzorială, ceva de genul *Cum se cheamă melodia*, în care, în loc să se facă o

judecată rapidă a bucăţii muzicale pe baza a doar câtorva note, se ajunge la o percepţie integrală prin câteva încercări. Dacă nucleul amigdalian simte apărând un tipar senzorial de import, el trage o anumită concluzie, declanşând reacţii încă înainte de a-i confirma realitatea pe de-a-ntregul – sau chiar deloc.

Nu e, deci, de mirare că de fapt nu putem pătrunde suficient de bine în întunericul emoţiilor noastre explozive, mai ales atunci când încă suntem sclavii lor. Nucleul amigdalian poate reacţiona într-o criză de furie sau de frică înainte ca însuşi cortexul să-şi dea seama ce se întâmpla şi de ce o asemenea emoţie este declanşată independent sau anterior gândirii.

Manager emoţional Fetiţa unei prietene, Jessica, de şase anişori, dormea pentru prima dată la o prietenă de joacă, şi nici măcar nu era prea limpede care era mai emoţionată, mama sau fiica. În vreme ce mama se străduia să nu se bage în seamă faptul că este neliniştită, apogeul a fost atins la miezul nopţii, când se pregătea de culcare şi a auzit telefonul sunând. A aruncat periuţa de dinţi şi s-a repezit la telefon, cu inima bătându-i să-i sară din piept, imaginându-şi-o pe Jessica în tot felul de ipostaze cât se poate de îngrozitoare.

Mama a înşfăcat receptorul şi a strigat: „Jessica!” – în timp ce o voce de femeie tocmai spunea: „A, cred că am greşit numărul…”

În acel moment, mama şi-a revenit şi,

politicoasă, pe un ton stăpânit, a întrebat: „Ce număr căutaţi?”

Atunci când nucleul amigdalian funcţionează pregătind o reacţie impulsivă neliniştită, o altă parte a creierului emoţional permite o reacţie mai potrivită şi mai corectă. Amortizorul creierului trece de la nucleul amigdalian, care parcă a minţit, la celălalt capăt al circuitului major, spre neocortex, la lobii prefrontali, care se află chiar în dreptul frunţii. Cortexul prefrontal pare că funcţionează atunci când cineva e speriat sau înfuriat, liniştindu-se sau stăpânind sentimentul pentru a acţiona mai eficient în situaţia dată sau atunci când o nouă înştiinţare cere un cu totul alt răspuns, ca în cazul mamei îngrijorate care răspunde la telefon.

Această zonă neocorticală a creierului are o reacţie mai analitică sau mai potrivită în raport cu impulsurile emoţionale, modulând nucleul amigdalian şi alte zone limbice.

De obicei, zonele prefrontale guvernează reacţiile noastre emoţionale încă de la început. Nu uitaţi că cea mai mare proiecţie a informaţiei senzoriale ce provine de la talamus nu merge la nucleul amigdalian, ci la neocortex şi la numeroşii centri de preluare şi de analizare a ceea ce a fost perceput; aceste informaţii şi reacţia noastră în raport cu ele sunt coordonate de lobii prefrontali, care sunt locul în care se planifică şi se organizează acţiunile în raport cu un scop, inclusiv

cele emoţionale. În neocortex, o serie de circuite în cascadă înregistrează şi analizează informaţiile, le înţeleg şi, prin intermediul lobilor prefrontali, orchestrează o reacţie. Dacă în timpul acestui proces se simte nevoia unei reacţii emoţionale, ea este dictată de lobii prefrontali, care lucrează în strânsă legătură cu nucleul amigdalian şi cu alte circuite din creierul emoţional.

Această progresie care face loc discernământului în cazul reacţiei emoţionale este un aranjament standard, cu o singură excepţie semnificativă, în cazul urgenţelor emoţionale. Când se declanşează o emoţie, în câteva clipe lobii prefrontali analizează proporţia riscuri/avantaje şi, din miliarde de reacţii posibile, este aleasă cea mai bună". În cazul animalelor, când să atace şi când să fugă. În cazul oamenilor… când să atace, când să fugă – şi, de asemenea, când să fie împăciuitori, când să convingă, când să caute simpatie, când să fie ca un zid, când să creeze sentimente de vinovăţie, când să plângă, când să braveze, când să fie dispreţuitori – ş.a.m.d., întreg repertoriul de posibilităţi emoţionale.

Reacţia neocorticală este mai lentă în creier decât în mecanismul de deturnare, pentru, că presupune mai multe circuite. De asemenea, poate să fie mai judicioasă şi mai atentă, având în vedere că sentimentul este precedat de o gândire mai profundă. Când suferim o pierdere şi ne întristăm sau suntem fericiţi după un triumf, o reuşită sau

cugetăm la ceva ce a spus sau a făcut cineva, iar apoi ne simţim jigniţi sau ne înfuriem, înseamnă că neocortexul este la datorie.

Ca şi în cazul nucleului amigdalian, fără funcţionarea lobilor prefrontali, în mare parte viaţa emoţională s-ar nărui; dacă lipseşte înţelegerea faptului că un anumit lucru merită o reacţie emoţională, nu va mai exista nicio emoţie. Rolul lobilor prefrontali în emoţii a fost bănuit de către neurologi încă din anii 1940, atunci când se ajunsese la o vindecare disperată – şi din păcate prost utilizată – printr-o „rezolvare" chirurgicală a bolilor mintale: lobotomia prefrontală care (adesea la întâmplare) îndepărta o parte din lobii prefrontali sau, altfel spus, legătura dintre cortexul prefrontal şi creierul inferior. Atunci când încă nu exista niciun fel de medicaţie eficientă pentru bolile mintale, lobotomia era încurajată ca soluţie a gravelor tulburări emoţionale – respectiv, tăierea legăturilor dintre lobii prefrontali şi restul creierului pentru „îndepărtarea" disperării pacienţilor. Din păcate, această metodă avea să-i coste pe pacienţii respectivi viaţa emoţională, pentru că aceasta pur şi simplu dispărea şi ea. Circuitul-cheie fusese distrus.

Deturnarea emoţională presupunea două dinamici: declanşarea nucleului amigdalian şi incapacitatea de a activa procesele neocorticale care de obicei echilibrează reacţia emoţională – sau restabilirea zonelor neocorticale în cazul unei

urgenţe emoţionale12. În asemenea momente, mintea raţională este copleşită de cea emoţională. Felul în care acţionează cortexul prefrontal ca manager eficient al emoţiei – cântărind reacţiile înainte de a trece la fapte – este tocmai potolirea semnalelor de activare transmise de nucleul amigdalian şi de alţi centri periferici – asemănător cu felul în care un părinte opreşte un copil impulsiv să se agite, spunându-i să se poarte cum trebuie (sau să aştepte cu răbdare)

ca să i se dea ceea ce doreşte13.

Se pare că lobul prefrontal stâng este comutatorul cheie care poate

„Închide” emoţiile tulburătoare. Neuropsihologii care studiază dispoziţiile pacienţilor care au suferit accidente la lobii frontali au ajuns la concluzia că una dintre sarcinile lobului frontal stâng este să acţioneze ca un termostat neural, reglând emoţiile neplăcute. Lobii prefrontali drepţi sunt locul în care se găsesc sentimentele negative cum ar fi frica şi agresivitatea, în vreme ce lobii stângi reuşesc să stăpânească aceste emoţii primitive, probabil inhibând lobul drept”. În grupul nostru de pacienţi care suferiseră atacuri cerebrale, de exemplu, cei ale căror leziuni se aflau în cortexul prefrontal stâng erau înclinaţi să vadă numai nenorociri şi să se teamă permanent; cei cu leziuni în partea dreaptă erau „exagerat de veseli”; în timpul examenelor neurologice, glumeau şi părea că nu

le pasă de nimic15. Apoi a apărut cazul soţului fericit: un bărbat al cărui lob prefrontal drept fusese parţial îndepărtat în urma unei operaţii la care s-a recurs datorită unei malformaţii a creierului. Soţia le-a spus doctorilor că după operaţie soţul a suferit o schimbare radicală de personalitate, în sensul că nu se mai supăra aşa uşor şi, în plus, ea se bucura şi pentru faptul că era mai afectuos”.

Pe scurt, lobul prefrontal stâng pare a fi parte a circuitului neural care poate bloca sau încetini orice, în afară de emoţiile negative prea puternice. Dacă nucleul amigdalian acţionează adesea ca o supapă de urgenţă, în schimb lasă lobii prefrontali să fie parte a comutatorului creierului care poate „închide” emoţiile neplăcute: nucleul amigdalian propune, lobii prefrontali dispun. Aceste legături prefrontal-limbice sunt extrem de importante pentru viaţa mintală nu numai în reglarea fină a emoţiilor; ele sunt esenţiale pentru o navigare la nivelul deciziilor celor mai importante din viaţă.

Armonizarea emoţiilor şi a gândurilor Legăturile dintre nucleul amigdalian (şi structurile limbice aferente)

şi neocortex sunt centrul luptelor sau al tratatelor de cooperare dintre minte şi suflet, dintre gând şi sentiment. Acest circuit explică de ce emoţia este atât de importantă într-o gândire eficientă, atât în luarea hotărârilor înţelepte, cât şi în îngăduirea unei gândiri limpezi.

Să luăm în considerare puterea emoţiilor de a întrerupe gândirea.

Neurologii folosesc termenul de „memorie funcţională” pentru capacitatea de atenţie care reţine în minte faptele esenţiale pentru a rezolva o anumită însărcinare sau problemă, indiferent dacă este vorba de anumite trăsături ideale pe care le-ar căuta cineva atunci când vizitează mai multe locuinţe posibile ori despre elementele de raţionament în rezolvarea unui test. Cortexul prefrontal este acea regiune a creierului care răspunde în mod direct de memoria funcţională17. Circuitele de la creierul limbic la lobii prefrontali mai dau seamă şi de faptul că semnalele de emoţie puternică – neliniştea, mânia şi altele asemenea – pot crea o stare neurală ce poate sabota capacitatea lobilor prefrontali de a menţine activă memoria. De aceea, atunci când suntem supăraţi din punct de vedere emoţional, spunem: „Nu mai pot gândi limpede” – şi din acelaşi motiv o stare permanentă de disconfort emoţional poate crea deficienţe în capacitatea intelectuală a copilului, schilodindu-i posibilităţile de a învăţa.

Această deficienţă este mai subtilă şi nu poate fi întotdeauna înregistrată prin testele de inteligenţă, chiar dacă ele ne indică prin unele măsurători neuropsihologice precise agitaţia şi impulsivitatea continuă a unui copil. Într-un studiu, de exemplu, s-a dovedit că problema unor băieţi de şcoală primară, care deşi aveau un

coeficient de inteligenţă peste medie, totuşi nu dădeau rezultate prea bune la şcoală, putea fi explicată prin testele neuropsihologice care au indicat o proastă funcţionare a cortexului fronta118. Ei erau impulsivi şi neliniştiţi, adesea distrugători şi cu probleme – ceea ce sugera o proastă funcţionare a lobilor prefrontali în raport cu nevoile limbice. În ciuda potenţialului lor intelectual, aceştia sunt copiii cu cele mai mari riscuri, în sensul că pot avea eşecuri profesionale, pot ajunge alcoolici şi delincvenţi – nu pentru că intelectul lor ar fi deficitar, ci pentru că nu reuşesc să-şi stăpânească viaţa emoţională. Creierul emoţional, separat de zonele corticale înregistrate în testele IQ, controlează în egală măsură momentele de furie şi de compasiune. Aceste circuite emoţionale sunt modelate de experienţele din copilărie – şi aceste experienţe sunt cele care stau la baza reacţiilor noastre în momentele de pericol.

Trebuie să ne gândim şi la rolul emoţiilor în cazul hotărârilor celor mai „raţionale”. În câteva lucrări cu implicaţii multiple în înţelegerea vieţii mintale, dr. Antonio Damasio, un neurolog de la Universitatea din Iowa, de la Colegiul de Medicină, a făcut studii atente asupra felului în care pacienţii au de suferit în cazul unor probleme de circuit prefrontal-amigda119. Hotărârea lor este profund viciată – chiar dacă nu apare nicio deteriorare la nivelul IQ-ului sau al capacităţii lor

cognitive. În ciuda inteligenţei lor intacte, ei fac alegeri dezastruoase în carieră sau în viaţa personală sau chiar pot zăbovi obsedant de mult asupra unei hotărâri cât se poate de simple, cum ar fi stabilirea unei întâlniri.

Dr. Damasio susţine că hotărârile lor sunt atât de nefericite pentru că au pierdut accesul la învăţătura de tip *emoţional*. În punctul de legătură dintre gând şi emoţie, circuitul prefrontal-amigdal este o poartă extrem de importantă pentru ceea ce ne place sau ne displace de-a lungul unei întregi vieţi. Odată întreruptă memoria emoţională de la nivelul nucleului amigdalian, indiferent ce gândeşte neocortexul, nu mai sunt declanşate reacţiile emoţionale asociate în trecut împrejurării respective

— Totul devenind de o neutralitate absolută. Un stimul cum ar fi un animal favorit sau o cunoştinţă antipatică nu mai generează nici atracţie, nici aversiune; aceşti pacienţi au „uitat” aceste lecţii emoţionale, pentru că nu mai au acces la locul în care sunt înmagazinate în nucleul amigdalian.

Asemenea dovezi l-au determinat pe dr. Damasio să ia o poziţie neintuitivă, conform căreia sentimentele sunt practic *indispensabile* pentru deciziile raţionale; ele ne îndreaptă pe drumul cel bun, iar logica seacă va putea face apoi cum e mai bine. În vreme ce lumea ne confruntă adesea cu o mare posibilitate de soluţii (Cum ar trebui să vă

investiţi fondul de pensii? Cu cine ar trebui să vă căsătoriţi?), lecţiile emoţionale pe care ni le-a dat viaţa (cum ar fi amintirea unei investiţii dezastruoase sau a unei despărţiri dureroase) ne trimit semnale care ne determina să luăm o hotărâre, eliminând unele posibilităţi şi scoţându-le în evidenţă pe altele.

Astfel, dr. Damasio susţine că acest creier emoţional este implicat în raţionamente în aceeaşi măsură ca şi creierul gândirii.

Aşadar, emoţiile contează într-un raţionament. În acest balet al sentimentelor şi al gândurilor, capacitatea emoţională ne călăuzeşte hotărârile de moment, lucrând în colaborare cu mintea raţională, ajutând – sau dimpotrivă – gândirea. Tot aşa, creierul gândirii joacă un rol de conducător la nivelul emoţiilor – în afară de acele momente în care emoţiile scapă de sub control şi creierul emoţional o ia razna.

Într-un fel, avem două creiere, două minţi – şi două feluri diferite de inteligenţă: cea raţională şi cea emoţională. Felul cum reuşim în viaţă este determinat de ambele – nu contează doar IQ-ul, ci şi inteligenţa *emoţi onală*. Într-adevăr, intelectul nu poate funcţiona la capacitate maximă fără inteligenţa emoţională. De obicei, complementaritatea dintre sistemul limbic şi neocortex, dintre nucleul amigdalian şi lobii prefrontali dă seamă de faptul că fiecare este partener egal în viaţa mintală. Atunci când aceşti

parteneri interacţionează bine, inteligenţa emoţională iese la suprafaţă – şi totodată şi capacitatea intelectuală.

Acest lucru răstoarnă vechea teorie a existenţei unei tensiuni între raţiune şi simţire: noi nu vrem să renunţăm la emoţii şi să îi dăm raţiunii locul care i se cuvine, aşa cum a procedat Erasmus, ci să descoperim un echilibru inteligent între cele două. Vechea paradigmă susţinea că există o raţiune ideală care a scăpat de emoţie. Noua paradigmă ne îndeamnă să armonizăm mintea şi sufletul. Pentru a face asta aşa cum se cuvine la nivelul existenţei noastre, trebuie ca mai întâi să înţelegem mai exact ce înseamnă să-ţi foloseşti în mod inteligent emoţiile.

PARTEA A DOUA

Natura inteligenţei emoţionale

Când a fi deştept e o prostie De ce anume David Pologruto, profesor de fizică la un liceu, a fost înjunghiat cu un cuţit de bucătărie de unul dintre elevii lui cu rezultate excelente la învăţătură este încă un lucru discutabil. Dar faptele, aşa cum au fost ele prezentate pe larg, sunt următoarele:

Jason H., elev în anul doi, cu zece pe linie, învăţa la liceul Coral Springs, Florida, şi era ferm hotărât să meargă mai departe la Facultatea de Medicină. Şi nu la orice facultate – visa să ajungă la Harvard. Dar Pologruto, profesorul lui de fizică,

îi dăduse lui Jason doar 80 de puncte din 100 la un chestionar. Crezând că nota – un biet 9 – i-ar putea pune în primejdie visul de o viaţă, Jason a luat un cuţit de bucătărie, l-a adus la şcoală şi în timpul unei confruntrâri cu Pologruto în laboratorul de fizică şi-a înjunghiat profesorul în claviculă, înainte de a se fi pornit o luptă între cei doi.

Un judecător l-a găsit pe Jason nevinovat, pentru că ar fi suferit de o criză de nebunie temporară în timpul acestui incident – o comisie formată din patru psihologi şi psihiatri au declarat sub jurământ că în timpul confruntării băiatul fusese nebun. Jason a susţinut că el intenţionase să se sinucidă din pricina rezultatului de la test şi se dusese la Pologruto să-i spună că se omoară din pricina notei proaste. Pologruto a povestit altceva: „Eu cred că a încercat să mă omoare cu cuţitul” pentru că era furios din pricina notei proaste.

După ce a fost transferat la o şcoală particulară, Jason a terminat liceul doi ani mai târziu ca şef de promoţie. Luând numai 10, a terminat cu medie maximă. Deşi Jason a obţinut asemenea rezultate spectaculoase, fostul lui profesor de fizică David Pologruto s-a plâns că Jason nu şi-a cerut niciodată scuze şi nici nu şi-a asumat răspunderea pentru faptul că l-a atacat1.

Întrebarea este cum a fost cu putinţă ca o persoană atât de inteligentă să comită un act iraţional – atât de prostesc? Răspunsul: inteligenţa academică are foarte puţin de-a face cu viaţa

emoţională. Cei mai deştepţi dintre noi pot cădea pradă unor patimi cumplite şi unor impulsuri necontrolate; persoanele cu un IQ ridicat pot deveni piloţi uluitori de proşti atunci când se află la cârma propriei lor vieţi.

Unul dintre secretele psihologiei este relativa incapacitate a notelor, a IQ-ului sau a altor evaluări în ciuda popularităţii lor aproape mistice, de a prevedea fără greş cine va reuşi în viaţă. Cu siguranţă că există o legătură între IQ şi performanţele în viaţă, în cazul unor grupuri largi de persoane. Mulţi dintre cei cu un IQ scăzut sfârşesc prin a ocupa slujbe modeste, iar cei care au un IQ mare au tendinţa să devină persoane bine plătite – lucru care însă nu este valabil întotdeauna.

Există foarte multe excepţii la regula conform căreia IQ-ul determină succesul – de obicei, fiind mai multe excepţii decât cazuri care se potrivesc cu regula. În cel mai fericit caz, IQ-ul contribuie cam cu 20%

la factorii care determină reuşita în viaţă, fapt care îi lasă pe ceilalţi 80%

pradă altor forţe2. Aşa cum nota un observator: „Cea mai mare parte a locurilor pe care şi le găseşte cineva în societate este determinată de factori care nu au legătură cu IQ-ul, pornind de la clasele sociale şi ajungând până la noroc”.

Chiar şi Richard Hermstein şi Charles

Murray, a căror carte, *The Bell Curve* (*Curba lui Bell*), acordă o importanţă capitală IQ-ului, recunosc acest lucru; cei doi subliniază: „Pe un elev în anul întâi de liceu care are peste 500 de puncte la testul SAT de matematică poate să nu-l împingă inima să devină matematician, dar dacă vrea să se ocupe de o afacere, să devină senator american sau să câştige un milion de dolari poate n-ar trebui să-şi lase la o parte visurile… Legătura dintre punctajele la teste şi aceste reuşite este diminuată de totalitatea altor caracteristici pe care el le aduce la viaţă”. 3

Eu sunt preocupat de cheia acestor „alte caracteristici”, respectiv, de *inteligenţa emoţională*: capacitatea de a fi în stare să se motiveze şi să persevereze în faţa frustrărilor; de a-şi stăpâni impulsurile şi de a amâna satisfacţiile; de a-şi regla stările de spirit şi de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor şi de a spera. Spre deosebire de IQ, care are o istorie de aproape 100 de ani de cercetări aplicate pe sute de mii de oameni, inteligenţa emoţională este un concept nou. Nimeni nu poate spune exact în ce măsură variază de la o persoană la alta de-a lungul unei vieţi. Dar din datele existente reiese că poate fi la fel de puternică şi uneori chiar mai puternică decât IQ-ul, iar în măsura în care există mulţi care susţin că IQ-ul nu poate fi schimbat prin experienţă sau studii, în Partea a Cincea voi arăta că acele competenţe emoţionale de o

importanţă crucială pot fi dobândite şi îmbunătăţite pornind de la vârsta copilăriei – cu condiţia să facem efortul să îi învăţăm pe copii.

Inteligenţa emoţională şi destinul îmi amintesc de un coleg de an de la Colegiul Amherst care luase 800 de puncte la testul SAT şi la altele similare înainte de a intra la facultate. În ciuda extraordinarelor sale capacităţi intelectuale, mai tot timpul îşi pierdea vremea, se culca târziu şi lipsea de la cursuri, pentru că dormea până la prânz. I-au trebuit aproape zece ani ca să-şi ia diploma.

IQ-ul explică într-o mică măsură destinele diferite ale celor care promit în egală măsură, urmează cam aceleaşi studii şi au cam aceleaşi şanse. Când 95% dintre foştii studenţi la Harvard ai promoţiilor anilor 1940 – vremuri în care cei care aveau un IQ mare mergeau la şcolile Ivy League mai mult decât în prezent – au fost analizaţi la vârsta matură, s-a constatat că aceia care avuseseră cele mai bune rezultate la testele de la facultate nu au reuşit cel mai bine şi în viaţă, comparativ cu colegii lor cu rezultate mai proaste, mai ales când a fost vorba de salariu, de productivitate sau de statutul lor în domeniul respectiv. N-au avut nici cele mai mari satisfacţii în viaţă şi nici cele mai fericite relaţii cu prietenii, cu familia sau în dragoste4.

Un studiu similar pentru vârsta adultă s-a făcut şi asupra a 450 de băieţi, majoritatea copii

de imigranţi, două treimi provenind din familii care trăiau din ajutor social şi care au crescut în Somerville, Massachusetts, pe vremea când „cumplita mahala” era la doi paşi de Harvard. O treime dintre ei avea un IQ sub 90. Din nou, IQ-ul a avut o mică relevanţa pentru felul în care s-au descurcat cu slujba sau în restul existenţei lor; de exemplu, 7% dintre cei cu IQ-ul sub 80 au fost şomeri zece ani sau chiar şi mai mult, dar asta s-a întâmplat şi cu 7% dintre cei cu IQ-ul de peste 100.

Bineînţeles că a existat o legătură (aşa cum există, de altfel, întotdeauna)

Între IQ şi nivelul socio-economic la vârsta de patruzeci şi şapte de ani.

Dar capacitatea dobândită în copilărie de a gestiona frustrările, de a-şi stăpâni emoţiile şi de a se înţelege cu ceilalţi a fost factorul de diferenţiere cel mai important5.

Să ne aplecăm însă şi asupra datelor unui studiu în curs, efectuat asupra a 81 de absolvenţi ai promoţiei 1981 ai liceelor din Illinois. Evident că ei au avut media cea mai mare. Dar în vreme ce au continuat să se descurce bine şi la facultate, luând note excelente, cam până la treizeci de ani nu au ajuns să atingă decât un nivel mediu de reuşită. La zece ani după absolvirea liceului, doar unul din patru se afla la cel mai înalt nivel în profesia pe care şi-o alesese şi mulţi nu se descurcaseră prea grozav.

Karen Arnold, profesor de pedagogie la Universitatea din Boston, unul dintre cercetătorii care au urmărit destinul absolvenţilor, dădea următoarea explicaţie: „Cred că am descoperit persoanele «ascultătoare»

care ştiu să reuşească în acest sistem. Absolvenţii se zbat la fel ca noi toţi.

Atunci când ştim despre o persoană că a absolvit o facultate, ştim doar că a reuşit cu bine acolo unde tot ce a făcut s-a măsurat în note. În schimb, nu ştim nimic despre felul în care reacţionează la vicisitudinile vieţii”. 6

Şi aceasta este problema: inteligenţa la învăţătură nu te pregăteşte pentru vâltoarea – sau pentru ocaziile – cu care te întâlneşti la nivelul vicisitudinilor vieţii. Un IQ ridicat nu este o garanţie de prosperitate, prestigiu sau fericire în viaţă, pentru că şcolile noastre şi cultura noastră se concentrează asupra capacităţilor de învăţătură, ignorând inteligenţa *emoţională*, un set de trăsături – unii l-ar putea numi caracter – care contează imens în destinul nostru personal. Viaţa emoţională este o dominantă care poate fi, precum matematica sau cititul, gestionată cu mai mult sau mai puţin talent şi care presupune un set unic de competenţe.

Măsura în care cineva abordează aceste competenţe este de o importanţă majoră pentru înţelegerea faptului că o persoană poate reuşi în viaţă, în vreme ce o altă persoană, cu o inteligenţă

egală, sfârşeşte într-o fundătură: aptitudinile emoţionale sunt *meta-abilităţi*, ce determină cât de bine putem folosi talentele pe care le avem, inclusiv inteligenţa pură.

Desigur că există multe căi spre reuşita în viaţă şi multe domenii în care celelalte aptitudini sunt răsplătite. În societatea noastră bazată tot mai mult pe cunoaştere, capacitatea de a stăpâni tehnica este categoric importantă. Există şi o glumă pe care o spun copiii: „Cum va fi strigat peste cincisprezece ani nesuferitul de acum?” Răspunsul: „Şefu’”. Dar chiar şi în ce-i priveşte pe „nesuferiţi” inteligenţa emoţională oferă o altă faţetă la locul de muncă, aşa cum vom vedea în Partea a treia. Dovezile arată că persoanele care se descurcă din punct de vedere emoţional – care îşi cunosc şi îşi stăpânesc bine sentimentele şi care desluşesc şi abordează eficient sentimentele celorlalţi – sunt în avantaj în orice domeniu al vieţii, fie că este vorba de relaţiile sentimentale şi intime, fie de respectarea regulilor nescrise care guvernează reuşita în politica organizatorică. Cei care au capacităţi emoţionale bine dezvoltate au şi mai multe şanse să fie mulţumiţi în viaţă şi eficienţi, să-şi stăpânească obiceiurile mintale care stau la baza propriei lor productivităţi; cei care nu-şi pot controla viaţa emoţională şi duc bătălii interne ajung să-şi saboteze capacitatea de a se concentra asupra muncii şi asupra unei gândiri clare.

Un alt fel de inteligenţă Pentru un observator întâmplător, micuţa Judy de patru anişori poate părea o fiinţă izolată printre colegii ei de joacă mai sociabili. Ea stă deoparte, nu participă intens la joacă şi nu este niciodată în centrul atenţiei. În schimb, este un fin observator al politicii sociale din grădiniţa ei şi poate este chiar cea mai sofisticată dintre copii atunci când este vorba să analizeze felul cum simt ceilalţi.

Sofisticarea ei nu a fost evidentă până ce educatoarea lui Judy nu i-a adunat pe toţi copilaşii de patru ani pentru a intra în Jocul Clasei.

Jocul Clasei – un fel de casă a păpuşilor care copiază sala de grădiniţă şi unde apar figurine care în loc de cap au mici fotografii ale copiilor de grădiniţă şi ale educatorilor – este de fapt un test asupra percepţiei sociale. Când educatoarea i-a cerul lui Judy să aşeze fiecare fetiţă şi fiecare băieţel în acea parte a încăperii în care le place lor cel mai mult să se joace – colţul artistic, cel cu cuburi ş.a.m.d. – Judy a făcut-o cu o acurateţe extraordinară. Atunci când i s-a cerut să aşeze fiecare băieţel şi fiecare fetiţă alături de cei cu care le place cel mai mult să se joace.

Judy a dovedit că îi poate găsi pe cei mai buni prieteni ai fiecăruia.

Acurateţea lui Judy dezvăluie faptul că ea deţine o hartă socială perfectă a grupei sale de la grădiniţă şi un nivel de percepţie excepţional pentru o fetiţă de patru ani. Acestea sunt

capacităţile care ulterior în viaţă îi vor permite lui Judy să devină o vedetă în orice domeniu în care sunt necesare „calităţi în abordarea oamenilor” – de la vânzări la management şi diplomaţie.

Acest talent strălucit al lui Judy în domeniul social a fost remarcat atât de timpuriu şi datorită faptului că ea a învăţat la grădiniţa Eliot-Pearson din campusul Universităţii Tufts, unde a fost aplicat Proiectul Spectrum, o programă de învăţământ la nivel internaţional pentru descoperirea diverselor tipuri de inteligenţă. Proiectul Spectrum recunoaşte că repertoriul capacităţilor umane merge cu mult dincolo de cei trei R, adică dincolo de limitata împărţire asupra căreia şcolile se concentrează în mod tradiţional, de abilitatea în privinţa cuvintelor şi a cifrelor. Acest proiect scoate în evidenţă faptul că talente precum cel al lui Judy – o percepţie a socialului – sunt extrem de importante, iar educaţia trebuie să le hrănească în loc să le ignore sau să le frustreze. Încurajându-i pe copii să-şi dezvolte o întreagă gamă a capacităţilor de care va depinde reuşita lor sau încurajându-i doar să le folosească pentru a se împlini în indiferent ce ar face, şcoala devine un factor important şi în „predarea” capacităţilor de a se descurca în viaţă.

Spiritul vizionar şi călăuzitor al Proiectului Spectrum este Howard Gardner, psiholog la Harvard School of Education7. „A sosit timpul”, mi-a spus Gardner, „să ne lărgim noţiunea de

spectru al talentelor. Cea mai importantă contribuţie şi unica pe care educaţia o poate aduce la dezvoltarea copilului este să îl ajute să se îndrepte spre un domeniu în care talentele sale să fie cât mai în favoarea lui, în care să fie mulţumit şi competent. Am pierdut complet din vedere acest lucru. În schimb, am supus pe toată lumea unei educaţii conform căreia nu poţi reuşi altceva decât să fii profesor universitar. Îi evaluăm pe toţi conform unor standarde extrem de înguste ale succesului. Ar trebui să petrecem mult mai puţin timp pentru a-i înregimenta pe copii şi mult mai mult ajutându-i să-şi identifice talentele date de Dumnezeu şi să şi le cultive. Există sute şi sute de modalităţi de a reuşi şi capacităţi total diferite ce pot ajuta la asta". 8 Bineînţeles că Gardner vede cel mai bine limitele vechii gândiri asupra inteligenţei. El – subliniază faptul că epoca de glorie a IQ-ului a început în perioada Primului Război Mondial, când două milioane de americani au fost aleşi prin intermediul primului test în scris, inventat chiar în vremea aceea de Lewis Terman, un psiholog de la Stanford.

Acest lucru a durat decenii, care au fost etichetate de Gardner drept

„Felul de a gândi la nivelul IQ-ului": „aceşti oameni, fie că sunt deştepţi sau nu, aşa s-au născut. Nu putem modifica prea mult situaţia, iar testul nu spune altceva decât dacă faci sau nu parte dintre cei deştepţi. Testul de admitere la

facultate se bazează pe un singur tip de aptitudine, care îţi determină viitorul. Această modalitate de gândire a pus stăpânire pe societatea noastră”.

Cartea lui Gardner din 1983, care a avut un mare impact, *Frames of Mind* (*Cadrele minţii*), a fost un manifest împotriva IQ-ului; ea propunea ideea că nu există un singur tip monolitic de inteligenţă care să stea la baza reuşitei în viaţă, ci un spectru larg de inteligenţe cu şapte posibilităţi. Lista lui includea şi cele două tipuri de inteligenţă standard, respectiv cel al învăţării, inteligenţa verbală şi logica matematică, dar includea şi capacitatea spaţială, de exemplu, esenţială în cazul unui artist plastic sau al unui arhitect; geniul chinestezic era evident în flexibilitatea fizică şi în graţia Marthei Graham sau a lui Magic Johnson; şi talentul muzical al lui Mozart sau YoYo Mă. Completând această listă, apar cele două faţete a ceea ce Gardner numeşte „inteligenţele personale”: *capacităţile interpersonale*, cum ar fi cele ale unui mare terapeut precum Cari Rogers sau ale unui lider mondial precum Martin Luther King, Jr., şi *capacităţile „intrapsihice”*, care pot apărea, pe de o parte, în intuiţiile lui Sigmund Freud sau, mai puţin evident, în mulţumirea interioară ce se poate obţine atunci când cineva reuşeşte să fie în acord cu adevăratele lui sentimente.

Cuvântul operativ în privinţa inteligenţelor

este *multiplu*: modelul lui Gardner merge mult mai departe decât conceptul standard de IQ, ca factor singular şi invariabil. El recunoaşte că testele care ne-au tiranizat cât am fost la şcoală – de la cele de capacitate, care ne-au împărţit între cei care au fost îndreptaţi spre şcoli tehnice şi facultate şi până la cele preuniversitare, care au stabilit ce colegiu vom putea urma – se bazează pe o noţiune limitată a inteligenţei, care este desprinsă de adevăratele capacităţi şi abilităţi ce contează în viaţă peste şi dincolo de IQ.

Gardner recunoaşte că cifra şapte este una arbitrară în privinţa tipurilor de inteligenţă; nu există un număr magic referitor la multiplele talente umane. La un moment dat, Gardner şi echipa sa de cercetători au extins cele şapte posibilităţi la douăzeci de tipuri de inteligenţă. Inteligenţa interpersonală, de exemplu, a fost împărţită în patru capacităţi distincte: spiritul de conducere, capacitatea de a cultiva relaţiile şi de a păstra prieteniile, aceea de a rezolva conflictele şi de a face analize sociale, adică aceea în care Judy excela la doar patru ani. Acest punct de vedere care prezintă multele faţete ale inteligenţei oferă o imagine mai amplă asupra capacităţii copilului şi asupra potenţialului său pentru reuşită decât IQ-ul standard. Atunci când elevii Programului Spectrum au fost evaluaţi conform Scalei de Inteligenţă Stanford-Binet – cândva, standardul de aur al testelor IQ – şi, din nou, conform unui set de

întrebări ce urmărea să măsoare spectrul de inteligenţe aşa cum le definise Gardner, nu au existat legături semnificative între rezultatele copiilor la cele două teste9. Cei cinci copii cu cel mai mare IQ (între 125 şi 133) au dezvăluit diverse profiluri în raport cu cele zece trăsături importante măsurate de testul Spectrum. De exemplu, dintre cei cinci copii „cei mai deştepţi”, conform testelor IQ, unul era foarte bun în trei domenii, trei în două şi cel de-al cincilea corespundea doar uneia dintre trăsăturile importante ale Spectrum. Aceste puncte tari erau împărţite astfel: patru dintre punctele tari ale acestor copii erau plasate în domeniul muzical, două în domeniul artelor vizuale şi unul în înţelegerea socială, unul în logică şi două în limbaj. Niciunul dintre cei cinci copii cu IQ-uri mari nu erau

„Tari” în ce priveşte mişcarea fizică, cifrele sau tehnica; mişcarea fizică şi cifrele erau chiar punctele slabe în cazul a doi dintre cei cinci.

Concluzia lui Gardner a fost că: „scala de inteligenţă Stanford-Binet nu putea prezice reuşita la nivelul activităţilor Spectrum”. Pe de altă parte, rezultatele la Spectrum le-au dat părinţilor şi profesorilor un indiciu clar referitor la domeniile faţă de care copiii vor arăta un interes spontan şi în care se vor descurca îndeajuns de bine, încât să dezvolte o pasiune care într-o bună zi să ajungă dincolo de pricepere, către măiestrie.

Gândirea lui Gardner referitoare la multiplicitatea inteligenţei continuă să se desfăşoare. La zece ani după publicarea teoriei sale, Gardner a oferit aceste rezumări pentru inteligenţele personale:

Inteligenţa interpersonală este capacitatea de a-i înţelege pe ceilalţi: ce anume îi motivează, cum lucrează, cum se poate coopera cu ei. Agenţii de vânzări, politicienii, profesorii, medicii de clinică şi liderii religioşi cu o influenţă clară cel mai adesea sunt indivizi cu un grad ridicat de inteligenţă interpersonală. Inteligenţa intrapersonală... este o capacitate corelată, orientată spre interior. Este acea capacitate de a forma un model plin de acurateţe şi de veridicitate a sinelui şi de a fi în stare să foloseşti acest model pentru a acţiona eficient în viaţă.10

Într-o altă interpretare, Gardner observa că miezul inteligenţei interpersonale presupune „capacităţile de a discerne şi de a răspunde în modul cel mai nimerit la stările, temperamentele, motivaţiile şi dorinţele altora”. La inteligenţa intrapersonală, cheia cunoaşterii de sine, el mai include „accesul la propriile sentimente, capacitatea de a discerne între ele şi de a le stăpâni în călăuzirea comportamentului” 11.

Spock vs. Data:
atunci când cunoaşterea nu este de ajuns

Există o dimensiune a inteligenţei personale îndelung scoasă în evidenţă, dar puţin explorată în studiile lui Gardner: rolul emoţiilor. Asta se datorează poate şi faptului că, aşa cum îmi sugera Gardner, lucrările sale sunt determinate profund de un model al minţii cognitiv-ştiinţific. Astfel, punctul său de vedere asupra inteligenţelor pune accentul pe cognitiv – *înţelegerea* de sine şi a altora în ce priveşte motivaţiile, obiceiurile de muncă şi folosirea acestor informaţii în conducerea propriei vieţi şi pentru a te înţelege cu ceilalţi. Dar ca şi în czul domeniului chinestezic, unde excelenţa fizică se manifestă nonverbal, domeniul emoţiilor se extinde, la rândul său, dincolo de limbaj şi de cognitiv.

Deşi se acordă un spaţiu amplu descrierilor inteligenţelor personale din perspectiva rolului pe care acestea îl joacă la nivelul emoţiilor şi al stăpânirii lor, Gardner şi cei care au lucrat cu el nu au urmărit în detaliu rolul *sentimentului* în cazul acestor inteligenţe, concentrându-se asupra cunoştinţelor *despre* sentiment. Această concentrare poate neintenţionată lasă neexplorat vastul ocean al emoţiilor, care fac ca viaţa interioară şi relaţiile să fie atât de complexe, de constrângătoare şi adesea încurcate.

De asemenea, lasă loc descoperirilor atât în sensul în care există inteligenţă *în* emoţii, dar şi în sensul în care inteligenţa poate fi *dată* emoţiilor.

Accentul pus de Gardner pe elementele

cognitive la nivelul inteligenţelor personale reflectă *zeitgeis*tul psihologiei care i-a format punctele de vedere. Accentul exagerat pe care psihologia îl pune pe cunoaştere chiar şi în domeniul emoţiilor este în parte datorat unor capricii din istoria acestei ştiinţe. Pe la jumătatea acestui secol, psihologia la nivel universitar a fost dominată de behaviorişti, după modelul lui B. F. Schinner, care considera că doar comportamentul poate fi perceput obiectiv din exterior şi, prin urmare, poate fi studiat cu acurateţe ştiinţifică. Behavioriştii au reglementat toată viaţa interioară, inclusiv emoţiile, care nu era la îndemâna ştiinţei.

Apoi la sfârşitul anilor 1960, a apărut „revoluţia cognitivă”, accentul în psihologie îndreptându-se asupra registrelor mintale, al stocării de informaţii şi al naturii inteligenţei. În continuare însă emoţiile nu puteau fi abordate. Teoria tradiţională acceptată de savanţii cognitivişti considera inteligenţa ca fiind rezultanta unui proces la rece al faptelor. Totul este hiper-raţional, precum Mr Spock din *Star Trek*, arhetipul octeţilor informaţionali lipsiţi de orice fel de sentimente şi care întrupează ideea că emoţiile nu au ce căuta la nivelul inteligenţei, ele doar stricând imaginea unei vieţi mintale.

Savanţii cognitivişti care au îmbrăţişat acest punct de vedere au fost seduşi de calculator ca model operativ al minţii, uitând că în realitate

materia creierului este scăldată într-o budincă dezordonată pulsând de produse neurochimice şi nu se apropie în niciun fel de siliciul ordonat şi aseptic din care a ţâşnit metafora călăuzitoare pentru minte. Modelele predominante care circula printre savanţii cognitivişti referitor la felul în care mintea procesează informaţia au fost lipsite de recunoaşterea faptului că raţionalitatea este ghidată – şi poate fi biruită – de sentimente.

Modelul cognitiv este în acest sens o privire sărăcită a minţii, adică una care nu reuşeşte să explice *Sturm und Drang*-ul sentimentelor care dau savoare intelectului. Pentru a rămâne la această viziune, savanţii cognitivişti au fost nevoiţi, ei înşişi, să ignore relevanţa pentru modelele minţii create de ei a speranţelor personale şi a temerilor, a neînţelegerilor în căsnicie sau a invidiilor profesionale – ei au îndepărtat sentimentele care dau savoare vieţii dar şi momentele de criză şi care, în fiecare clipă, influenţează exact în măsura în care (cât de bine sau cât de slab) sunt prelucrate informaţiile.

Versiunea ştiinţifică unilaterală conform căreia ar exista o viaţă mintală fără influenţe emoţionale – care a călăuzit ultimii optzeci de ani de cercetări asupra inteligenţei – se schimbă treptat, pe măsură ce psihologia a început să recunoască rolul esenţial al sentimentelor în gândire.

Precum personajul Data din *Star Trek*:

generaţia următoare, psihologia începe să aprecieze puterea şi virtuţile emoţiilor la nivelul vieţii mintale, dar şi primejdiile pe care le reprezintă. La urma urmei, aşa cum vede Data lucrurile (spre marea lui mirare, în măsura în care poate simţi aşa ceva), logica lui rece nu reuşeşte să găsească soluţii *umane*. Umanismul nostru este cel mai evident la nivelul sentimentelor. Data încearcă să simtă, dându-şi seama că ratează ceva esenţial. El vrea prietenie şi loialitate;

precum Omul de Tinichea din *Vrăjitorul din Oz*, lui îi lipseşte o inimă.

t Lipsindu-i simţul liric ce însoţeşte sentimentele, Data poate cânta sau scrie poezii cu o mare virtuozitate tehnică, dar fără a trăi pasiunea.

Lecţia după care Data tânjeşte sunt tocmai valorile mai înalte, cele ale sufletului omenesc – credinţa, speranţa, devotamentul, iubirea –, care lipsesc cu desăvârşire unui punct de vedere rece, strict cognitiv. Emoţiile îmbogăţesc; un model mintal care le ignoră este unul sărăcit.

Atunci când l-am întrebat pe Gardner despre accentul pe care îl pune pe gândurile asupra sentimentelor sau pe metacunoaştere, mai mult decât pe emoţii însele, el a recunoscut că a avut tendinţa să abordeze inteligenţa din perspectiva cognitiva, dar mi-a spus totodată: „Când am scris prima dată despre inteligenţele personale, de fapt

vorbeam despre emoţii, în special potrivit ideii mele de inteligenţă intrapersonală – una dintre componente fiind acordarea din punct de vedere emoţional cu sine. Semnalele sentimentelor viscerale sunt cele care devin esenţiale pentru inteligenţa interpersonală. Dar atunci când a fost dezvoltata în practică, teoria multitudinii inteligenţelor a evoluat, concentrându-se mai mult pe metacunoaştere" – adică pe conştientizarea procesului mintal al cuiva – „şi mai puţin asupra întregii game a capacităţilor emoţionale".

Chiar şi aşa, Gardner apreciază importanţa crucială a acestor capacităţi emoţionale şi relaţionale aflate la baza vieţii. El subliniază că: „Mulţi dintre cei care au un IQ de 160 lucrează pentru cei cu un IQ de 100, în cazul în care cei dintâi au o slabă inteligenţa intrapersonală, iar a celor din urmă este ridicată. În lumea reală, nu există o inteligenţă mai importantă decât cea interpersonală. Dacă n-o ai, nu vei şti cu cine să te căsătoreşti, ce slujbă să-ţi iei ş.a.m.d. Trebuie să ne formăm copiii la nivelul inteligenţelor personale încă din şcoli".

Emoţiile pot fi inteligente?

Pentru o înţelegere mai completă a felului în care s-ar putea face asemenea pregătiri la nivelul copiilor, trebuie să ne oprim şi asupra altor teoreticieni care au fost de acord cu perspectiva lui Gardner – cei mai celebri fiind psihologii Peter Salovey şi John Mayer. Care au reuşit să prezinte

în detaliu felurile în care putem da inteligenţa emoţiilor noastre12.

Acest efort nu este unul nou; de-a lungul anilor, chiar şi cei mai înverşunaţi teoreticieni ai IQ-ului au încercat uneori să aducă emoţiile în zona inteligenţei, în loc să considere că între „emoţie" şi „inteligenţă" există o inerentă contradicţie în termeni. Astfel E.L. Thorndike, un eminent psiholog care a avut la rândul său un cuvânt de spus în popularizarea noţiunii de IQ în anii 1920 şi 1930, propunea într-un articol din *Harper's Magazine* ideea că un anumit aspect al inteligenţei emoţionale, inteligenţa „socială" – care este capacitatea de a-i înţelege pe ceilalţi „şi de a acţiona cu înţelepciune în relaţiile interumane" – este la rândul său un aspect al IQ-ului unei persoane. Alţi psihologi ai vremii au acordat o conotaţie mai cinică inteligenţei sociale, considerând-o capacitatea de a-i manipula pe ceilalţi – de a-i determina să facă ceea ce vrem, indiferent dacă sunt cu adevărat dispuşi sau nu. Dar niciuna dintre aceste conceptualizări ale inteligenţei sociale nu i-a influenţat pe teoreticienii IQ-ului, drept pentru care, în 1960, a apărut un manual de o mare importanţă, care cuprindea teste de inteligenţă ce declarau inteligenţa socială drept un concept „inutil".

Dar inteligenţa personală nu poate fi ignorată tocmai pentru că are o latură intuitivă şi una de bun simţ. De exemplu, când Robert Stemberg, alt

psiholog de la Yale, le-a cerut oamenilor să descrie o „persoană inteligentă”, capacităţile de a se descurca în practică se numărau printre principalele trăsături incluse pe listă. Studiul mai sistematic al lui Stemberg l-a făcut să revină la o concluzie a lui Thorndike: anume că inteligenţa socială este altceva decât inteligenţa academică şi că este o parte extrem de importantă în a-i face pe oameni să reacţioneze bine în situaţiile practice cu care sunt confruntaţi în viaţă. Printre inteligenţele practice care sunt, de exemplu, foarte apreciate la locul de muncă, se numără şi acea sensibilitate care le permite managerilor eficienţi să intuiască mesajele implicite13.

În ultimii ani, un număr tot mai mare de psihologi au ajuns la concluzii similare, fiind de acord cu Gardner, şi anume că vechiul concept de IQ, care se concentrează pe lingvistică şi matematica şi care reprezenta un factor predictiv al succesului la şcoală sau ca profesor, în cazul în care testul IQ era trecut cu bine, s-a dovedit că este din ce în ce mai ineficient, pe măsură ce viaţa îşi continuă cursul dincolo de porţile instituţiilor de învăţământ. Aceşti psihologi – printre care se numără şi Stemberg şi Salovey – au încercat să-şi formeze o imagine mai largă asupra inteligenţei, reinventând-o la nivelul necesităţilor pentru reuşita în viaţă. Pe această linie se ajunge din nou la aprecierea la justă valoare a inteligenţei

„Personale” sau emoţionale.

Salovey include inteligenţele personale ale lui Gardner în definiţia de bază pe care a dat-o inteligenţei emoţionale, extinzând aceste capacităţi la cinci domenii principale”:

1. *Cunoaşterea emoţiilor personale*. Conştientizarea de sine – recunoaşterea unui sentiment *atunci când el apare* – este piatra de temelie a inteligenţei emoţionale. Aşa cum vom vedea în Capitolul 4, capacitatea de a supraveghea sentimentele de la un moment la altul este de o importanţă crucială pentru o pătrundere psihologică şi o înţelegere de sine.

Incapacitatea de a observa adevăratele noastre sentimente ne lasă pradă acestora. Cei care au o certitudine mai mare asupra sentimentelor lor sunt piloţi mai buni ai existenţei personale, având un simţ mai sigur asupra felului în care reacţionează în privinţa deciziilor personale – de la persoana cu care se căsătoresc până la slujba pe care şi-o iau.

2. *Gestionarea emoţiilor*. Stăpânirea emoţiilor în aşa fel încât să fie cele potrivite reprezintă capacitatea de a construi conştientizarea de sine.

Capitolul 5 va examina capacitatea de a ne calma, de a ne scutura de anxietate, de depresie şi de irascibilitate – şi consecinţele incapacităţii de a avea aceste calităţi emoţionale fundamentale. Cei care nu reuşesc să se stăpânească sunt confruntaţi permanent cu dezamăgiri şi disperări, în vreme ce aceia care excelează în această

direcţie se pot reechilibra mult mai rapid în urma obstacolelor şi a necazurilor din viaţă.

3. *Motivarea de sine*. Aşa cum vom arăta în Capitolul 6, punerea emoţiilor în serviciul unui scop este absolut esenţial pentru a-i acorda atenţia cuvenită, pentru motivarea de sine, pentru stăpânire şi creativitate. Autocontrolul emoţional – amânarea recompenselor şi înăbuşirea impulsurilor – stă la baza reuşitelor de tot felul. Capacitatea de a fi „pe fază" duce la performanţe ieşite din comun în toate domeniile. Cei care au această capacitate au tendinţa să fie mult mai productivi şi mai eficienţi în tot ceea ce întreprind.

4. *Recunoaşterea emoţiilor în ceilalţi*. Empatia, o altă capacitate care se clădeşte pe baza conştientizării de sine emoţionale, este fundamentul

„Capacităţii de înţelegere a celorlalţi". Capitolul 7 va investiga rădăcinile empatiei, costul social al surzeniei emoţionale şi motivele care duc de la empatie la altruism. Cei care sunt empatiei sunt mai atenţi la semnalele sociale subtile ce indică de ce au nevoie sau ce vor ceilalţi. Aceasta îi face să fie mult mai potriviţi pentru profesiunile care presupun grija faţă de ceilalţi, cum ar fi profesorii, agenţii de vânzări sau cei din domeniul managementului.

5. *Manevrarea relaţiilor*. Arta de a stabili relaţii înseamnă în mare parte capacitatea de a gestiona emoţiile celorlalţi. Capitolul 8 se ocupă

de competenţa socială, dar şi de incompetenţa la acest nivel şi de capacităţile specifice implicate. Acestea sunt capacităţile care contribuie la o mare popularitate, la spiritul de conducere şi la eficienţă în relaţiile interpersonale. Cei care excelează în aceste abilităţi se descurcă bine în tot ceea ce înseamnă interacţiunea pozitivă cu ceilalţi; aceştia sunt adevărate vedete pe plan social.

Evident că oamenii au capacităţi diferite în fiecare dintre aceste direcţii; unii dintre noi, să zicem, îşi pot stăpâni mai bine propria nelinişte, dar sunt relativ incapabili să calmeze pe altcineva la supărare.

Baza nivelului capacităţii noastre este fără îndoială determinată neuronal, dar aşa cum vom vedea, creierul este extrem de plastic, învăţând mereu. Lipsurile la nivelul capacităţilor emoţionale pot fi remediate: aşadar, în mare măsură, în toate aceste direcţii contează obiceiurile şi reacţiile, care, atunci când se face efortul cuvenit, pot fi îmbunătăţite.

IQ-ul şi inteligenţa emoţională: tipuri pure IQ-ul şi inteligenţa emoţională nu sunt competenţe contradictorii, ci mai degrabă separate. Cu toţii amestecăm intelectul cu acuitatea emoţională. Cei care au un IQ ridicat, dar o inteligenţă emoţională scăzută (sau un IQ scăzut şi o inteligenţă emoţională ridicată) sunt, în ciuda stereotipurilor, relativ puţini. Într-adevăr, există o oarecare

corelare între IQ şi anumite aspecte ale inteligenţei emoţionale – deşi suficient de îngustă pentru a face clar faptul că, în mare măsură, sunt entităţi independente.

Spre deosebire de testele IQ familiare, nu există deocamdată niciun test care să stabilească „scorul inteligenţei emoţionale” şi s-ar putea să nici nu existe vreodată. Deşi există ample studii referitoare la fiecare componentă în parte, unele, cum ar fi empatia, sunt mai bine testate prin mostrele abilităţii propriu-zise ale unei persoane – de exemplu, punând-o să determine sentimentele cuiva în funcţie de expresia feţei, aşa cum este ea înregistrată, să zicem, pe o casetă video. Totuşi, folosind o anumită măsură pentru ceea ce el numeşte „elasticitatea eului”, ceea ce este similar inteligenţei emoţionale (incluzând principalele competenţe sociale şi emoţionale), Jack Block, psiholog la Universitatea Berkeley din California, a făcut o comparaţie între două tipuri teoretic pure: cei cu un IQ mare versus cei cu aptitudini emoţionale mari15. Diferenţele sunt grăitoare.

Tipul pur de IQ mare (asta înseamnă lăsarea la o parte a inteligenţei emoţionale) este o caricatură a intelectualului care se poate adapta la nivel mintal, dar este incapabil să se adapteze la lumea personală. Profilurile diferă uşor de la bărbaţi la femei. Bărbatul cu un IQ mare – nu e nicio surpriză – dovedeşte o largă gamă de interese intelectuale şi de capacităţi în această

direcţie. El este o persoană ambiţioasă şi productivă, previzibila, stăpânitoare şi netulburată de îngrijorări în ceea ce-l priveşte. Are tendinţa de a fi critic şi condescendent, greu de mulţumit şi inhibat, cu probleme sexuale, inclusiv la nivelul experienţei senzuale, inexpresiv şi detaşat, prevenitor şi rece emoţional. Prin contrast, cei care au o inteligenţă emoţională ridicata sunt echilibraţi din punct de vedere social, simpatici şi veseli, nu cad pradă temerilor şi îngrijorărilor care să-i macine. Au o mare capacitate de a se dedica trup şi suflet oamenilor şi cauzelor lor, de a-şi asuma răspunderi şi de a avea un profil etic; sunt înţelegători şi afectuoşi în relaţiile lor. Viaţa lor emoţională este bogată şi normală; ei se simt bine cu ei înşişi şi cu ceilalţi şi cu universul social în care trăiesc.

Femeile cu un IQ ridicat au, cum e de aşteptat, încredere intelectuală, sunt fluente în exprimarea gândurilor, apreciază chestiunile intelectuale şi au o largă gamă de interese intelectuale şi estetice. De asemenea, au tendinţa să fie introspective, pradă neliniştilor şi lucrurilor care le macină, sentimentului de vinovăţie şi ezită să-şi exprime mânia deschis

(chiar dacă o fac indirect).

Femeile inteligente din punct de vedere emoţional, din contră, au tendinţa de a fi categorice, de a-şi exprima sentimentele în mod direct şi de a avea o părere pozitivă despre ele

însele; viaţa are un sens pentru ele. Ca şi bărbaţii, ele sunt simpatice şi comunicative, îşi exprimă sentimentele în mod potrivit (şi nu prin ieşiri pe care să le regrete ulterior); se adaptează bine stresului. Înclinaţia spre viaţa socială le face să stabilească cu uşurinţa noi relaţii; se simt destul de bine cu sine şi sunt vesele, spontane şi deschise la experienţe senzuale. Spre deosebire de femeile doar cu un IQ ridicat, rareori sunt neliniştite ori se simt vinovate sau se frământă pentru ceva.

Sigur că aceste portrete sunt extremele – în fiecare dintre noi există un amestec de IQ şi inteligenţă emoţională la anumite niveluri. Dar ele oferă o privire instructivă referitoare la fiecare din aceste dimensiuni, în mod separat, ale calităţilor fiecăruia. Până la un anumit punct, orice om are o inteligenţa cognitivă şi una emoţională, prin urmare, aceste portrete se contopesc. Şi totuşi, dintre cele două, inteligenţa emoţionala adaugă mult mai multe calităţi care ne determină să fim cu adevărat oameni.

Cunoaşte-te pe tine însuţi o veche poveste japoneză vorbeşte despre un războinic samurai care l-a provocat pe un maestru Zen să îi explice ce înseamnă rai şi iad.

Călugărul însă i-a răspuns cu dispreţ: „Eşti un mocofan – n-are rost să-mi pierd vremea cu unul ca tine!”

Simţindu-se ofensat, samuraiul s-a înfuriat

cumplit, a scos sabia din teacă şi a zbierat: „Te-aş putea omorî pentru obrăznicia asta”.

„Acesta este iadul-l, a răspuns calm călugărul. Uluit să constate realitatea în spusele maestrului care îşi îndreptase-atenţia asupra mâniei ce-l cuprinsese, samuraiul s-a liniştit, şi-a băgat sabia în teacă, a făcut o plecăciune şi i-a mulţumit călugărului că l-a luminat.

„Iar acesta este raiul”, a spus călugărul.

Conştientizarea bruscă de către samurai a stării agitate în care se afla ilustrează diferenţa covârşitoare între a fi cuprins de un sentiment şi a deveni conştient că poţi fi înghiţit de el. Îndemnul lui Socrate:

„Cunoaşte-te pe tine însuţi” face referire tocmai la ceea ce este esenţial în inteligenţa emoţională: conştientizarea propriilor sentimente în momentul în care ele apar.

La o primă privire, ar putea părea că sentimentele noastre sunt evidente; o gândire mai atentă ne aminteşte însă că am trecut cu vederea ceea ce am simţit cu adevărat în legătură cu un anumit lucru sau că am reacţionat târziu faţă de aceste sentimente aflate în joc. Psihologii folosesc un termen destul de ponderat, *metacuiioaştere*, pentru a se referi la conştientizarea acestui proces de gândire, şi *metadispoziţie*, pentru conştientizarea emoţiilor. Eu prefer termenul *conşliendzare-de-sine*, în sensul unei atenţii permanente acordate stărilor interioare1.

În cadrul acestei conştientizări autoreflexive, mintea constată şi investighează experienţa în sine, inclusiv emoţiile2.

Această calitate a conştientizării seamănă cu ceea ce Freud descrie ca „atenţie egal flotantă” şi pe care o recomanda psihanaliştilor. O asemenea atenţie abordează tot ceea ce se întâmplă în stare conştientă cu imparţialitate, ca şi cum ar fi vorba despre un martor interesat şi care totuşi nu reacţionează. Unii psihanalişti îi mai spun şi „eul observator”.

— Capacitatea conştientizării de sine care îi permite analistului să-şi supravegheze propriile reacţii la spusele pacientului şi la procesul de liberă asociere pe care-l ţese pacientu13.

O asemenea conştientizare de sine pare să necesite un neocortex activat, mai ales în zona limbajului, acordat spre a identifica şi a numi emoţiile stârnite. Conştientizarea de sine nu este o formă de atenţie care să se lase purtată la voia întâmplării de către emoţii, reacţionând exagerat şi amplificând ceea ce este perceput. Mai degrabă este un mod neutru de a menţine reflecţia de sine, în toiul, totuşi, al unor emoţii turbulente. William Styron pare să fi descris această facultate a minţii scriind despre depresiile lui profunde, vorbind despre ea ca fiind o simţire „a unei însoţiri de către un al doilea sine – un observator spectral care nu împărtăşeşte demenţa dublului său şi deci

este capabil de o curiozitate lipsită de patimă în momentele în care camaradul său se zbate.114

În cel mai bun caz, observarea de sine permite o conştientizare la rece a sentimentelor pasionale sau tulburătoare. În cel mai rău caz, se manifestă doar printr-o uşoară distanţare faţă de experienţa respectivă, un canal paralel al conştientizării, care este „meta”: planând deasupra sau dedesubtul fluxului principal, conştient faţă de ceea ce se întâmplă mai degrabă decât a fi preluat şi pierdut în acel flux. Este, de exemplu, diferenţa între a fi mâniat de moarte pe cineva şi a gândi totuşi: „Sentimentul pe care îl trăiesc este unul de mânie” chiar în momentul în care el te cuprinde. Din punctul de vedere al mecanicii neurale a conştientizării, aceasta subtilă deplasare la nivelul mintalului se presupune că semnalizează că acele circuite neocorticale supraveghează activ emoţia, acesta fiind primul pas în câştigarea unui anumit control. Această conştientizare a emoţiilor este competenţa emoţionala fundamentală pe care se clădesc celelalte competenţe, cum ar fi cea a autocontrolului emoţional.

Pe scurt, autoconştientizarea înseamnă să fim „conştienţi atât de dispoziţia în care suntem, cât şi de gândurile pe care le avem despre această dispoziţie”, după cum spune John Mayer, psiholog la Universitatea din New Hampshire, care, alături de Peter Salovey de la Yale, a formulat teoria

inteligenţei emoţionale?. Conştientizarea de sine poate fi văzută ca un fel de atenţie nonreactivă şi lipsită de judecăţi asupra stării interioare.

Dar Mayer constată că această sensibilitate poate la rândul său să fie mai puţin calmă; gândurile tipice prin care se exprimă autoconştientizarea emoţională le includ pe acestea: „Ar trebui să simt aşa”; „Mă gândesc la ceva frumos ca să-mi ridic moralul”; iar pentru o autoconştientizare mai restrictivă, o frază care permite o evadare: „Nu te gândi la asta acum”.

— Ca reacţie la ceva foarte supărător.

Deşi există o distincţie logică între a fi conştient de sentimente şi a acţiona pentru a le schimba, Mayer consideră că din motive practice cele două merg de obicei mână în mână: a recunoaşte o dispoziţie incorectă înseamnă să doreşti să o depăşeşti. Această recunoaştere este însă distinctă de eforturile făcute pentru a ne împiedica să acţionăm conform unui impuls emoţional. Atunci când îi spunem: „Încetează!” unui copil a cărui supărare l-a determinat să-şi lovească prietenul de joacă, putem opri loviturile, dar mânia lui va continua să clocotească. Gândurile copilului sunt încă fixate pe ceea ce a declanşat supărarea – „Dar mi-a furat jucăria!” – şi mânia continuă să-l stăpânească. Autoconştientizarea are un efect mai puternic asupra sentimentelor pătimaşe sau de antipatie:

Înţelegerea faptului că „Ceea ce simt este

furie” oferă un mai mare grad de libertate – nu doar opţiunea de a nu acţiona, ci şi pe aceea de a încerca să-ţi treacă.

Mayer descoperă că oamenii au tendinţa de a aborda stiluri diferite de a participa sau de a-şi stăpâni emoţiile6:

Autoconştientizarea. Conştientizarea dispoziţiilor în momentul în care ele apar îi face pe oamenii care procedează astfel să aibă o viziune sofisticată asupra vieţii lor emoţionale. Claritatea lor referitoare la emoţii poate da naştere altor trăsături de personalitate:

sunt persoane autonome şi sigure pe limitele lor, au o sănătate psihologică bună şi tendinţa de a avea o privire pozitivă asupra vieţii.

Când sunt prost dispuşi, nu meditează la asta în toate felurile, iar proasta dispoziţie nu devine o obsesie, fiind capabili să iasă mai uşor din această stare. Pe scurt, inteligenţa îi ajută să-şi stăpânească emoţiile.

Închiderea în sine. Există oameni care adesea se simt cuprinşi de emoţiile lor şi nu se simt în stare să scape de ele, de parcă dispoziţiile ar fi preluat controlul asupra lor. Ei sunt schimbători şi nu foarte conştienţi de propriile sentimente, drept pentru care se pierd uşor în ele, fără a le putea contempla în perspectivă. Ca urmare, nu se străduiesc prea tare să scape de aceste stări proaste, având impresia că nu deţin controlul

asupra vieţii lor emoţionale.

Adesea simt că sunt copleşiţi şi că au scăpat emoţiile de sub control.

Acceptarea. Deşi aceste persoane ştiu adesea foarte exact ceea ce simt, au însă tendinţa să accepte cu uşurinţă dispoziţiile prin care trec, fără a încerca să le schimbe. Există două ramuri ale tipologiei celor care acceptă: cei care de obicei sunt bine dispuşi, deci nu sunt motivaţi să-şi schimbe dispoziţia în care se afla, şi cei care, în ciuda limpezimii asupra stărilor lor, sunt înclinaţi spre stări proaste, pe care le acceptă într-o atitudine pasivă, nefăcând nimic să le schimbe, în ciuda disconfortului – acest model este întâlnit mai ales la persoanele deprimate, care se resemnează în faţa disperării.

Pătimaşul şi indiferentul să ne imaginăm pentru o clipă că ne allăm într-un avion care zboară de la New York la San Francisco. A fost un zbor lin, dar pe măsură ce vă apropiaţi de Munţii Stâncoşi, se aude vocea pilotului: „Doamnelor şi domnilor, urmează nişte turbulenţe. Vă rugăm să vă întoarceţi la locurile dvs. Şi să vă puneţi centurile de siguranţă”. Apoi avionul intră în zona de turbulenţe, care sunt mai rele decât tot ce aţi întâlnit până acum – avionul este aruncat în sus şi în jos şi dintr-o parte în cealaltă precum o minge de plajă purtaţă de valuri.

Întrebarea este: ce. Faceţi? Sunteţi genul de om care se refugiază într-o carte sau într-o revistă

sau care continuă să se uite la un film, adaptându-se turbulenţelor? Sau sunteţi dintre cei care recitesc instrucţiunile pentru cazurile disperate sau care le pândesc pe stewardese pentru a vedea dacă dau semne de panică? Ori sunteţi dintre cei care-şi ciulesc urechile spre a auzi dacă e ceva în neregulă cu motoarele?

Oricare dintre aceste răspunsuri vi s-ar părea mai firesc, el este un semn asupra felului în care reacţionăm la stres. Scenariul cu avionul face parte dintr-un test psihologic creat de Suzanne Miiler, psiholog la Universitatea Temple, pentru a constata dacă oamenii au tendinţa de a fi vigilenţi, preocupându-se de fiecare detaliu într-o asemenea situaţie disperată, sau dacă din contră, în asemenea momente neliniştitoare, încearcă să-şi distragă atenţia. Aceste două reacţii într-o situaţie limită au consecinţe extrem de diferite pentru felul în care oamenii îşi experimentează propriile reacţii emoţionale. Cei care îşi creează o stare de parcă ar fi privaţi de libertate prin însăşi faptul că tratează totul atât de atent îşi amplifică fără să vrea propriile reacţii – mai ales dacă starea lor e lipsită de o conştientizare calmă. Rezultatul este că emoţiile lor par şi mai intense.

Există şi dintre aceia care încearcă să-şi distragă atenţia, nebăgându-şi în seamă propriile reacţii şi minimalizându-şi astfel experienţa reacţiei emoţionale, dacă nu chiar şi dimensiunea

în sine a reacţiilor.

Pornind de la aceste extreme, rezultă că pentru unii conştientizarea emoţională este copleşitoare, în vreme ce pentru alţii abia dacă există.

Să ne gândim la studentul care într-o seară constată că în cămin a izbucnit un incendiu şi merge să ia un extinctor şi stinge focul. Nimic neobişnuit – în afară de faptul că în drum spre extinctor şi înapoi el merge normal şi nu aleargă. Motivul? N-a simţit că ar fi vreo urgenţă.

Aceasta întâmplare mi-a fost povestită de Edward Diener, psiholog la Universitatea din Illinois, care a studiat *intensitatea* cu care oamenii îşi trăiesc emoţiile7. Dintre studiile de caz pe care acest psiholog le făcuse, studentul se remarcase prin faptul că îşi trăia cel mai puţin intens emoţiile, din câte persoane întâlnise Diener. Era esenţialmente o persoană fără niciun fel de patimi, care trece prin viaţă fără să simtă mare lucru, chiar şi în cazul unui incendiu. Prin contrast, să luăm şi exemplul unei femei de la celălalt capăt al spectrului alcătuit de Diener. Pierzându-şi odată pixul preferat, a fost distrusă zile întregi. Altă dată, a fost atât de impresionată citind că se face o mare vânzare de pantofi la preţ redus într-un magazin costisitor, încât a lăsat orice altceva, s-a aruncat în maşină şi a condus trei ore până la magazinul din Chicago.

Diener constată că în general femeile trăiesc

atât emoţiile pozitive cât şi pe cele negative mai puternic decât bărbaţii. Lăsând la o parte diferenţele de sex, viaţa emoţională este mai bogată pentru cei care observă mai multe. Sporirea sensibilităţii emoţionale are drept consecinţă pentru această categorie faptul că la cea mai mică provocare se dezlănţuie adevărate furtuni emoţionale, o atmosferă de rai sau de iad, în vreme ce ceilalţi, de la extrema opusă, abia de simt ceva chiar şi în cele mai cumplite împrejurări.

Omul fără sentimente Gary şi-a înfuriat logodnica, pe Ellen, pentru că, deşi era un tip inteligent, atent şi un chirurg care reuşise în carieră, nu avea niciun fel de emoţii şi niciun fel de reacţie la orice manifestare sentimentală. Gary putea vorbi strălucit despre ştiinţe şi arte, dar când era vorba de sentimente – chiar şi pentru Ellen – amuţea. Deşi ea se străduise să-i stârnească pasiunea, Gary rămăsese impasibil şi lipsit de cea mai mică reacţie. „Eu nu-mi exprim sentimentele”, i-a spus Gary terapeutului la care Ellen l-a trimis cu insistenţă. „Când este vorba de viaţa emoţională”, a mai adăugat el, „nu ştiu despre ce să vorbesc; n-am sentimente puternice – nici pozitive, nici negative”.

Nu doar Ellen era frustrată de răceala lui Gary: pe măsură ce i se confesa terapeutului, el şi-a dat seama că este incapabil să vorbească deschis cuiva despre sentimentele sale. Motivul: mai întâi, că nu ştia ce simţea de fapt. După câte

îşi dădea el seama, nu se mâniase, nu se întristase şi nu se bucurase niciodată8.

Aşa cum a constatat terapeutul, acest vid emoţional i-a făcut pe cei asemeni lui Gary incolori şi inodori: „Ei plictisesc pe toată lumea. De aceea îi şi trimit nevestele la tratament”. Platitudinea emoţională a lui Gary exemplifică ceea ce psihiatrii numesc *alexitimie*, de la grecescul *a*

— Care înseamnă „lipsă”, *lexis*, care înseamnă „cuvânt” şi *ihymos*, care înseamnă „emoţie”. Aceşti oameni nu-şi găsesc cuvintele pentru a-şi exprima sentimentele. Într-adevăr, ei par lipsiţi de toate sentimentele, deşi asta s-ar putea datora mai degrabă incapacităţii de a-şi *exprima* emoţia decât absenţei totale a emoţiei. Această categorie de oameni a fost observată mai întâi de psihanaliştii care s-au mirat că există o categorie de pacienţi care nu puteau fi trataţi prin nicio metodă, pentru că nu dădeau semne să aibă sentimente, fantezii sau vise colorate – pe scurt, nu dădeau dovadă de o viaţă emoţională interioară despre care ar fi putut să vorbească9. Trăsăturile clinice definitorii ale alexitimicilor includ dificultatea de a descrie sentimentele – ale lor sau ale altora – şi un vocabular emoţional extrem de limitat10. Mai mult, discern cu greu emoţiile între ele sau de senzaţiile trupeşti, astfel încât pot povesti că au nervi la stomac, palpitaţii, transpiraţii sau ameţeli – dar nu-şi dau seama că de fapt simt o stare de nelinişte.

„Ei dau impresia că sunt altfel, nişte extratereştri care au picat de pe o cu totul altă lume şi au fost paraşutaţi în mijlocul unei societăţi dominate de sentimente”, aşa îi descrie doctorul Peter Sifneos, psihiatrul de la Harvard, care, în 1972, a inventat termenul de *alexitimie”*. Alexitimicii plâng rareori, dar şi când o fac, nu se mai opresc. Totuşi, sunt foarte încurcaţi dacă sunt întrebaţi de ce plâng. O pacientă cu alexitimie era atât de supărată după ce a văzut un film cu o femeie ce avea opt copii şi urma să moară de cancer, încât a plâns până ce a adormit. Când terapeutul i-a sugerat că probabil a întristat-o filmul, fiindcă îi amintise de propria ei mamă care suferea de un cancer în ultimul stadiu, femeia a înmărmurit complet uluită şi a rămas fără grai. Când terapeutul a întrebat-o apoi ce simte, ea i-a răspuns că se simte „îngrozitor”, dar nu şi-a putut clarifica mai mult sentimentele. Şi a adăugat că din când în când se trezeşte plângând, dar nu ştie niciodată exact de ce plânge12.

Aceasta este esenţa problemei. Alexitimicii nu că nu ar simţi niciodată nimic, dar sunt incapabili să-şi dea seama – şi mai ales să se exprime – sau să explice exact ce sentimente au. Le lipseşte în mod acut capacitatea fundamentală de a da dovadă de inteligenţă emoţională, de conştientizare de sine – faptul de a şti ce simţim, ce emoţii ne tulbură în interior. Alexitimicii dezmint acea concepţie a simţului comun potrivit

căreia este mai mult decât clar ceea ce simţim: ei habar nu au despre ce este vorba. Când ceva – sau mai precis cineva – îi impresionează într-atât încât să simtă ceva, experienţa în sine îi blochează şi îi copleşeşte, deci trebuie evitată cu orice preţ. Sentimentele ajung la ei, atunci când ajung, ca o ameţitoare nelinişte; sau aşa cum spunea pacienta care a plâns după un film, e vorba despre ceva „îngrozitor", dar pe care nu-l poate explica, precizând *ce fel* de îngrozitor.

Această confuzie fundamentală în privinţa sentimentelor pare să ducă adesea la vagi probleme medicale, atunci când realmente aceste senzaţii de disperare emoţională sunt trăite; acest fenomen este cunoscut în psihiatrie sub numele de *somatizare* – o durere emoţională poate fi confundată cu una fizică (şi este diferită de o boală psihosomatică, în cazul căreia problemele emoţionale duc la complicaţii realmente de ordin medical). Într-adevăr, mare parte din interesul psihiatrilor faţa de alexitimici este acela de a-i deosebi de cei care vin la doctor pentru a cere ajutor spre deosebire de cei care cad pradă unei obsesii sterpe de a găsi un diagnostic medical şi un tratament pentru ceea ce este de fapt o problemă emoţionala.

În vreme ce nimeni nu poate spune încă precis ce anume produce alexitimia, dr. Sifneos propune ca explicaţie o deconectare între sistemul limbic şi neocortex, în special de centrii vorbirii,

ceea ce s-ar potrivi foarte bine cu ceea ce am aflat despre creierul emoţional. Pacienţii cu atacuri grave de apoplexie la care această deconectare a fost realizată printr-o operaţie chirurgicală cu scopul de a-i elibera de aceste simptome, observa Sifneos, devin insensibili din punct de vedere emoţional, asemeni celor cu alexitimie, care sunt incapabili să îşi exprime sentimentele în cuvinte şi sunt lipsiţi de o viaţă imaginară. Pe scurt, deşi circuitele creierului emoţional pot reacţiona prin sentimente, neocortexul nu poate tria aceste sentimente şi nici nu le poate nuanţa prin limbaj. Henry Roth observa în romanul său *Caii It Sleep* (*Să-i zicem somn*) puterea limbajului: „Dacă poţi exprima în cuvinte ceea ce simţi, înseamnă că acel ceva îţi aparţine”. În mod corolar evident, aceasta este şi dilema alexitimicilor: negăsindu-şi cuvintele pentru sentimente, nu şi le pot însuşi.

Lăudând sentimentele viscerale Tumora care creştea în spatele frunţii lui Elliot avea dimensiunea unei mici portocale; i s-a făcut operaţie şi a fost îndepărtată. Deşi intervenţia chirurgicală a fost declarată o reuşită, ulterior, cei care-l cunoscuseră bine au spus că Elliot nu mai era Elliot – el suferise o schimbare severa de personalitate. Cândva, fusese un avocat celebru, iar acum nu mai era în stare’s şi ţină slujba. Soţia l-a părăsit. El şi-a investit economiile în afaceri păguboase şi a sfârşit prin a locui în dormitorul pentru oaspeţi din casa fratelui său.

În cazul lui Elliot, intervenise o problemă care îi uimea pe toţi. Din punct de vedere intelectual, era la fel de deştept ca mai înainte, dar nu mai ştia să-şi drămuiască timpul, pierzându-se în amănunte minore; îşi pierduse simţul priorităţilor. Reproşurile care i se făceau nu păreau să-l afecteze; fusese concediat din mai multe slujbe de avocatură. Deşi testele de inteligenţă nu detectaseră nimic în neregulă cu facultăţile mintale ale lui Elliot, el s-a dus totuşi la un neurolog, sperând să descopere vreo problemă neurologică; pe baza acesteia ar fi obţinut unele avantaje financiare, despre care credea că i s-ar fi cuvenit ca urmare a incapacităţii sale de după operaţie. Altfel, concluzia nu putea fi decât că este un bolnav închipuit.

Antonio Damasio, neurologul la care a mers Elliot, a fost şocat de un element care lipsea din repertoriul mintal al lui Elliot: deşi nu era nimic în neregulă cu logica sa, cu memoria, cu atenţia sau cu orice altă capacitate cognitivă, Elliot pur şi simplu îşi uitase sentimentele referitoare la ceea ce se întâmplase cu e113. Şi mai izbitor era faptul că Elliot putea povesti tragicele întâmplări din viaţa sa cu o detaşare totală, ca şi cum ar fi privit de la distanţă pierderile şi eşecurile din trecutul său – fără niciun dram de regret sau de tristeţe, de frustrare sau de mânie faţă de nedreptăţile vieţii. Propria lui tragedie nu-l îndurera; Damasio era mai impresionat de povestea lui Elliot decât Elliot

însuşi.

Damasio a ajuns la concluzia că această neconştientizare emoţională avea drept sursă îndepărtarea odată cu tumora de pe creier şi a unei părţi din lobii prefrontali. Ca urmare, intervenţia chirurgicală a tăiat legătura dintre centrii de jos ai creierului emoţional, în special nucleul amigdalian şi circuitele colaterale, şi capacitatea de gândire la nivelul neocortexului. Gândirea lui Elliot devenise una ca de calculator, capabilă deci să treacă prin toate fazele calculării unei hotărâri, dar incapabilă să desemneze *valori* pentru diversele posibilităţi. Fiecare opţiune în parte era una neutră. Acest raţionament total lipsit de orice implicare emoţională era esenţa problemei lui Elliot, sau cel puţin aşa bănuia Damasio:

o prea puţină conştientizare a sentimentelor sale în raport cu lucrurile îl făcea pe Elliot să producă un raţionament greşit.

Acest handicap şi-a făcut simţită prezenţa şi în hotărârile de zi cu zi.

Atunci când Damasio a încercat să aleagă o zi şi o oră pentru următoarea programare a lui Elliot, rezultatul a fost o multitudine de nehotărâri:

Elliot găsea argumente pro şi contra în cazul fiecărei zile şi ore propuse de Damasio, dar nu putea alege între ele. La nivel raţional, avea motive perfect logice pentru a obiecta sau de a

accepta practic orice moment pentru programare. Numai că lui Elliot îi lipsea acel simţ a ceea ce *simţea* în legătură cu oricare dintre aceste momente. Lipsindu-i conştientizarea propriilor sentimente, nu avea niciun fel de preferinţe.

Din nehotărârea lui Elliot putem învaţă o lecţie esenţială, şi anume aceea a rolului crucial al sentimentelor atunci când navigăm pe acest nesfârşit torent al deciziilor personale din viaţă. În vreme ce sentimentele puternice pot face prăpăd în raţionamente, *lipsa* conştientizării sentimentelor poate fi şi ea dezastruoasă, mai ales atunci când trebuie să cântărim hotărârile de care depinde în mare parte soarta noastră: ce carieră să urmăm, dacă să rămânem într-o slujbă sigura sau să ne mutăm la una mai riscantă dar şi mai interesantă, cu cine să ieşim în oraş sau cu cine să ne căsătorim, unde să trăim, ce apartament să închiriem sau ce casă să cumpărăm – şi aşa mai departe. Asemenea hotărâri nu pot fi bune dacă sunt luate doar raţional, ele presupun şi un sentiment visceral şi înţelepciunea emoţională adunată din experienţele trecute. Logica formală nu poate funcţiona de una singură ca bază pentru a hotărî cu cine să ne căsătorim sau în cine să avem încredere sau ce slujbă să ne luăm:

acestea sunt zone în care raţiunea fără sentiment este oarbă.

Semnalele intuitive care ne călăuzesc în asemenea momente apar sub forma unor valuri

acţionate limbic din viscere, pe care Damasio le mai numeşte şi „marcatori somatici”, sau mai bine zis, sentimente viscerale. Marcatorul somatic este un fel de alarmă automată care de obicei atrage atenţia asupra unui pericol potenţial presupus de o anumită acţiune în desfăşurare. Cel mai adesea, aceşti marcatori ne *îndepărtează* de o alegere împotriva căreia suntem avertizaţi de experienţa anterioară.

Totodată, ei ne pot avertiza şi când apare o ocazie excelentă. De obicei, pe moment, nu ne amintim exact ce anume a dus la formarea sentimentului negativ; nu avem nevoie decât de un semnal că o potenţială perseverare într-o anumită direcţie poate fi un dezastru. De câte ori apare un asemenea sentiment visceral putem să renunţăm imediat sau să continuăm cu mai multă încredere, astfel încât multitudinea de alegeri să devină o matrice decizională mai uşor de manevrat. Cheia unor decizii personale sănătoase este simplă: să fim în acord cu sentimentele noastre.

Golirea inconştientului Vidul emoţional al lui Elliot sugerează că există un spectru de abilităţi de a simţi emoţiile pe măsură ce ele apar. Conform logicii neuroştiinţei, dacă absenţa unui circuit neural duce la o deficienţă a unei anumite abilităţi, atunci relativa putere sau slăbiciune a aceluiaşi circuit din creierele intacte ar trebui să ducă la niveluri comparabile de competenţă în ceea ce priveşte acea capacitate. În termenii ce

descriu rolul circuitelor prefrontale în acordarea emoţională, ea sugerează că din motive neurologice unii dintre noi sesizăm cu mai mare uşurinţă decât alţii frica sau bucuria, deci suntem mai conştienţi de noi înşine din punct de vedere emoţional.

S-ar putea ca şi talentul pentru introspecţia psihologică să ţină de acelaşi circuit. O parte dintre noi suntem mai bine acordaţi cu modurile simbolice specifice minţii emoţionale: metafora şi zâmbetul, alături de poezie, cântece şi fabule, toate sunt în limbajul inimii. La fel sunt visele şi miturile, în care asociaţia dezlănţuită de idei determină fluxul narativ, fiind întărită de logica minţii emoţionale. Cei care se află într-un acord firesc cu propriul glas al inimii – cu limbajul emoţiei – sunt cu siguranţă mai apţi de a exprima mesaje, fie că este vorba de romancieri, de textieri sau de psihoterapeuţi. Acordarea interioară îi face să fie mai talentaţi în a da glas „înţelepciunii subconştientului” – înţelesul trăit al viselor noastre şi al închipuirilor noastre, simbolurile care întrupează cele mai profunde dorinţe ale noastre.

Conştientizarea de sine este fundamentală în pătrunderea psihologică; aceasta este facultatea mintală pe care vrea să o facă puternică psihoterapia. Într-adevăr, pentru Howard Gardner, modelul de inteligenţă intrapsihică este Sigmund Freud, marele geograf al dinamicii tainice a sufletului. Aşa cum o spunea foarte clar Freud,

mare parte din viaţa emoţională este inconştientă; sentimentele care ne frământă interior nu trec întotdeauna pragul conştientizării. Verificarea empirică a acestei axiome psihologice provine din experienţe asupra emoţiilor inconştiente, cum ar fi remarcabila descoperire că oamenii îşi formează preferinţe pentru lucruri în legătură cu care nici măcar nu-şi dau seama că le-au mai văzut. Orice emoţie poate fi – şi adesea şi este – inconştientă.

Începutul psihologic al unei emoţii se declanşează de obicei înainte ca persoana respectivă să fie conştientă de sentiment în sine. De exemplu, atunci când celor care se tem de şerpi li se arată o imagine cu şerpi, senzorii din pielea lor vor detecta transpiraţia care s-a pornit ca semn al neliniştii, deşi ei susţin că nu simt nicio teamă. La aceste persoane transpiraţia apare chiar şi atunci când imaginea unui şarpe este prezentată atât de fugitiv, încât nu conştientizează exact ce au văzut, dar ei încep deja să se neliniştească. Aceste emoţii preconştiente continuă să se formeze, în final devenind suficient de puternice pentru a se transforma în conştientizare. Astfel, există două niveluri de emoţie, cel conştient şi cel inconştient. Momentul în care o emoţie devine conştientă marchează înregistrarea ei ca atare în cortexul fronta114.

Emoţiile care clocotesc sub pragul conştientizării pot avea un impact puternic asupra felului în care percepem şi în care reacţionam,

chiar dacă habar nu avem că ele lucrează deja. De exemplu, o persoană enervata de o întâlnire neplăcută ce a avut loc ceva mai devreme este irascibilă ore întregi după aceea, simţindu-se jignită când nimeni nu intenţionează să o jignească şi repezindu-se la ceilalţi fără niciun motiv. S-ar putea să nici nu bage de seamă cât este de irascibilă şi chiar să fie surprinsă dacă i se atrage atenţia, deşi această lipsă de conştientizare o sufocă şi îi dictează replici tăioase. Dar de îndată ce îi este conştientizată această reacţie – odată ce e înregistrată de cortex – poate evalua din nou lucrurile şi hotărăşte să se scuture de sentimentele cu care rămăsese de la începutul zilei, schimbându-şi perspectiva şi dispoziţia. În felul acesta, conştientizarea de sine emoţională devine piatra de temelie a stratului următor de inteligenţa emoţională: capacitatea de a se scutura de o proastă dispoziţie.

„Fi

Înrobit de patimi Noroc de cei Ce-mbină bine chibzuieli şi patimi încât nu sunt sub mâna Sorţii fluier Din care cântă ea cum vrea. Dă-mi insul Neînrobit de patimi, şi-am să-l pori în inimă, în miezul inimii.

Precum te port…

Hamlet pentru prietenul său Horatio Faptul de a ne putea stăpâni, de a face faţă furtunilor emoţionale care ne sunt scoase în cale de către

Soaftă şi de a nu deveni înrobiţi de patimi a fost lăudat ca o adevărată virtute încă de pe vremea lui Platon.

În greaca veche, acest lucru se numea *sophrosyne*, „grija şi inteligenţa de a-ţi conduce viaţa; echilibru şi înţelepciune”, şa cum avea să traducă Page DuBois, specialist în greacă. Romanii şi primii creştini aveau s-o numească *temperantia*, temperare, adică abţinere de la excesul emoţional. Scopul este echilibrul şi nu o îndepărtare a emoţiilor: fiecare sentiment în parte are valoarea şi semnificaţia lui. O viaţă lipsită de pasiune ar fi o plictiseală pe vastul tărâm al neutralităţii şi o izolare faţă de bogăţia vieţii însăşi. Dar aşa cum observa chiar Aristotel, de dorit sunt emoţiile *potrivite*, sentimentele proporţionale cu întâmplările. Când emoţiile sunt prea tăcute, ele duc la plictis şi la distanţare; când sunt scăpate de sub control şi se ajunge la extreme sau sunt de prea lungă durată, devin patologice, ca în cazul depresiei demobilizatoare, al neliniştii copleşitoare, al furiei turbate, al agitaţiei nebune.

Într-adevăr, stăpânirea emoţiilor tulburătoare este cheia împăcării cu viaţa emoţională; extremele – emoţiile prea intense sau de prea lungă durată – ne subminează echilibrul. Evident că nu e vorba de a simţi un singur tip de emoţie; să fii fericit tot timpul aminteşte oarecum de acele insigne cu chipuri zâmbitoare, care erau la modă în anii 1970. Ar fi multe de spus în privinţa unei

contribuţii constructive a suferinţei la viaţa creatoare şi spirituală; suferinţa poate tempera sufletul.

Momentele bune şi cele proaste pot condimenta viaţa, cu condiţia să fie păstrat un anumit echilibru. În calculul sufletului omenesc există proporţii de emoţii pozitive şi negative care determină senzaţia de bine – sau cel puţin acesta este verdictul în urma studierii dispoziţiilor în cazul a sute de bărbaţi şi femei care purtau asupra lor aparate semnalizatoare care le aminteau din când în când să-şi înregistreze emoţiile din momentul respectiv1. Oamenii nu trebuie neapărat să evite sentimentele neplăcute ca să se simtă bine, ci doar să nu scape de sub control aceste sentimente furtunoase, care dislocă orice bună dispoziţie. Cei care au episoade de mânie cumplită sau de deprimare se pot simţi bine totuşi dacă au momente de bucurie sau de fericire care să le contrabalanseze pe cele dintâi. Aceste studii mai confirmă şi independenţa emoţionalului în raport cu inteligenţa academică, descoperind că există doar o slabă relaţie sau poate niciuna între note sau IQ şi binele emoţional al oamenilor.

Aşa cum undeva în fundalul gândurilor există un murmur permanent, la fel există şi o fredonare emoţională constantă; încercaţi să sunaţi pe cineva pe pager la 6.00 a.m. Sau la 7.00 p.m. Şi de fiecare dată va fi într-o dispoziţie sau alta. Evident

că oricine poate avea o dispoziţie complet diferită de la o zi la alta; dar atunci când dispoziţia rămâne în medie aceeaşi de-a lungul mai multor săptămâni sau luni, aceasta are tendinţa să reflecte în mare cam care este senzaţia de bine a persoanei respective. S-a dovedit că pentru majoritate, sentimentele foarte intense sunt relativ rare; cei mai mulţi ne aflăm într-o zonă de mijloc, cu uşoare tresăriri în acest carusel emoţional.

Şi totuşi, gestionarea emoţiilor este o slujbă non-stop: mare parte din ceea ce facem – în special în timpul liber – este o încercare de a ne gestiona dispoziţia. Totul, de la cititul unui roman sau privitul la televizor până la alte activităţi şi prietenii pe care ni-i alegem, poate deveni o modalitate de a ne face să ne simţim mai bine. Arta de a ne calma este un talent fundamental al vieţii; unii psihanalişti, cum ar fi John Bowlby şi D. W. Winnicottf p consideră drept una dintre cele mai importante unelte psihice. În teorieţse susţine că sunetele emoţionale pe care le învaţă sugarii pentru a se calma, tratându-se pe ei înşişi aşa cum îi tratează cei ce au grijă de ei, îi fac mai puţin vulnerabili la şocurile creierului emoţional.

Aşa cum am văzut, structura creierului ne arată că foarte adesea avem puţin sau niciun control asupra momentului *în care*. Suntem înrobit de patimi cuprinşi de emoţii, ca şi asupra a ceea *ce* urmează să devină aceste emoţii. Dar avem

oarecum o idee despre *cât durează* o emoţie. Nu putem spune acelaşi lucru atunci când este vorba de tristeţe, îngrijorare sau mânie; de obicei, aceste dispoziţii trec cu timpul şi cu multă răbdare.

Dar atunci când aceste emoţii sunt de mare intensitate şi au tendinţa să depăşească un anumit punct, ele intră în zona extremă, ajungându-se la nelinişti cronice, mânii necontrolate, depresie. Atunci când ajung în fazele cele mai grave şi mai necontrolabile, se recurge la medicaţie şi psihoterapie pentru a putea 11 îndepărtate.

În asemenea momente, unul dintre semnele capacităţii de autoreglare emoţională poate fi faptul de a recunoaşte că e vorba de o agitaţie cronică a creierului emoţional, prea puternică pentru a putea fi depăşită fără ajutor farmacologic. De exemplu, două treimi dintre maniaco-depresivi nu au fost niciodată trataţi pentru această problemă. Litiul sau medicamentele mai noi pot contrabalansa această depresie paralizantă, care alternează cu episoade de nebunie ce amestecă haotic euforia şi mania grandorii cu irascibilitatea şi furia. O problemă în cazul maniaco-depresivilor este că atunci când ei se află în această stare, sunt atât de încrezători în sine, încât nu văd de ce ar fi nevoie să-i ajute cineva, în ciuda hotărârilor dezastruoase pe care le iau. În cazul acestor tulburări emoţionale grave, medicaţia psihiatrică oferă o unealtă pentru o

gestionare mai bună a vieţii.

Dar atunci când se pune problema de a înfrânge categorii mai obişnuite de proastă dispoziţie, suntem lăsaţi să ne descurcăm cu propriile noastre instrumente. Din păcate, aceste mijloace nu sunt întotdeauna eficiente – sau cel puţin asta este concluzia la care a ajuns Diane Tice, psiholog la Universitatea Case Western Rezerve, care a întrebat peste patru sute de bărbaţi şi femei ce strategii aplică pentru a scăpa de asemenea dispoziţii nesănătoase şi cât de bune au fost rezultatele obţinute în urma acestor tactici2.

Nu toată lumea este însă de acord cu premisa filosofică conform căreia dispoziţiile proaste ar trebui schimbate; Tice a descoperit că există şi aşa-numiţii „purişti ai dispoziţiilor”, acei 5% care susţin că nu încearcă niciodată să îşi schimbe dispoziţia, pentru că, după părerea lor, toate emoţiile sunt „naturale” şi ar trebui trăite aşa cum se manifestă, indiferent cât ar fi de descurajante. Şi apoi mai există şi cei care caută

— A fie în dispoziţii neplăcute din motive pragmatice: doctorii care trebuie să fie sobri pentru a le da veştile proaste pacienţilor; asistenţii sociali care îşi cultivă intransigenţa faţă de nedreptăţi pentru a fi mai eficienţi în bătălia pe care o duc; chiar şi un tânăr a spus că îşi cultivă mânia pentru a-l ajuta pe frăţiorul lui să le facă faţă copiilor răi de pe terenul de joacă. Şi apoi

există şi cei care sunt de-a dreptul machiavelici, într-un sens pozitiv, în privinţa manipulării dispoziţiilor – urmăriţi-i cu atenţie pe cei care vin să strângă bani pentru facturi şi care înadins se străduiesc să pară cât mai furioşi, pentru a da impresia de fermitate în faţa datornicilor3. Dar cazurile în care sunt cultivate dispoziţiile neplăcute sunt rare, pentru că în rest aproape toată lumea se plânge că este la mila dispoziţiilor sufleteşti. Felurile în care oamenii încearcă să se scuture de o proastă dispoziţie sunt categoric foarte diferite.

Anatomia mâniei să zicem că şoferul unei alte maşini vă taie calea în mod periculos în timp ce vă aflaţi la volan pe o autostradă. Dacă automat gândiţi:

„Nenorocitul naibii!” – asta înseamnă enorm pentru traiectoria pe care o va lua mânia în cazul în care acest gând va fi urmat de altele de revoltă şi răzbunare: „Nenorocitul naibii, putea să intre în mine – nu-l las eu să scape aşa uşor!” Degetele vi se albesc de cât de tare strângeţi volanul, când de fapt aţi vrea să îl strângeţi pe celălalt de gât. Întreg trupul se mobilizează pentru luptă, şi nu pentru fugă – făcându-vă să tremuraţi, să transpiraţi, inima bate mai tare, iar muşchii feţei se încordează la rândul lor. Aţi vrea să-l omorâţi pe individul acela. După care vă claxonează o maşină din spate pentru că aţi încetinit în urma a ceea ce era cât pe-aci să vi se întâmple – şi sunteţi

în stare să explodaţi de furie şi faţă de şoferul acesta. Aşa se ajunge la hipertensiune, conducere neatentă şi chiar la focuri de armă pe autostradă.

Să comparăm această secvenţă a mâniei care creşte cu un gând mai îngăduitor faţă de şoferul care v-a tăiat calea: „Poate că nu m-a văzut.

Sau poate că a avut un motiv serios să şofeze aşa de neatent, de exemplu, o urgenţă medicală”. Această frază ar putea să tempereze mânia şi să introducă elementul de milă, sau măcar să vă facă să aveţi o minte mai deschisă, scurtcircuitând mânia, care altfel ar lua proporţii. Problema este, aşa cum propunea Aristotel, să ne amintim să avem doar o mânie *potrivită*, pentru că de multe ori mânia ne face să ne pierdem înrobit de patimi controlul. Benjamin Franklin spunea foarte înţelept: „Mânia nu apare niciodată fără motiv. Dar rareori apare pentru unul care să merite”.

Există, desigur, diverse tipuri de mânie. Nucleul amigdalian poate fi sursa principală a scânteii de furie pe care o simţim atunci când un şofer neatent ne pune în pericol. Dar la celălalt capăt al circuitului emoţional, neocortexul probabil că îndeamnă la un alt tip de mânie, calculată, cum ar fi o răzbunare cu sânge rece sau o revoltă faţă de o nedreptate de orice tip. O asemenea mânie gândita are mai mult ca sigur, aşa cum spunea Franklin, „un motiv întemeiat”, sau cel puţin aşa pare.

Dintre toate proastele dispoziţii de care

oamenii vor să scape, mânia pare să fie cea mai intransigentă; Tice a descoperit că mânia este dispoziţia pe care oamenii reuşesc cel mai greu s-o controleze. Într-adevăr, mânia este cea mai seducătoare atunci când este vorba de emoţii negative; acel monolog interior de a-ţi da singur dreptate pe care îl propagă umple mintea cu argumente dintre cele mai convingătoare pentru a-ţi vărsa furia. Spre deosebire de tristeţe, mânia dă energie, chiar o stare de euforie. Puterea de seducţie şi de convingere a mâniei poate explica prin sine de ce anumite puncte de vedere în Cetea ce o priveşte sunt atât de comune: că mânia este incontrolabilă sau, oricum, că *n-ar trebui* să fie controlată şi că, de fapt, vărsarea furiei este o formă de *catharsis*, deci este bună. Un alt punct de vedere complet opus, o reacţie împotriva imaginii sumbre de până acum, susţine că mânia ar putea fi complet prevenită. Dar o lectură atentă a descoperirilor ştiinţifice sugerează că toate aceste atitudini comune faţă de mânie sunt prost direcţionate, ajungând chiar un fel de mituri.

Cursul gândurilor mânioase care adună furia este în mod potenţial cheia uneia dintre cele mai eficiente căi de a găsi o supapă împotriva mâniei: subminarea de la bun început a convingerilor care alimentează mânia. Cu cât ne frământăm mai mult în legătură cu lucrul care ne-a înfuriat, cu atât găsim „motive mai întemeiate” şi justificări pentru faptul că ne-am mâniat. Dacă ne concentrăm prea

mult asupra unui lucru care ne-a mâniat îi dăm apă la moară. În schimb, dacă încercăm să privim lucrurile şi din altă perspectivă, totul se calmează. Tice a descoperit că regândirea unei situaţii în mod pozitiv este una dintre cele mai eficiente căi de a potoli mânia.

Mânia „dă buzna”.

Această descoperire corespunde concluziilor psihologului Dolf Zillmann de la Universitatea din Alabama, care în urma unei serii de experimente atente a reuşit să facă măsurători precise ale mâniei şi ale anatomiei mâniei5. Găsirea rădăcinilor mâniei în partea de luptă a expresiei „luptă sau fugi” nu e nicio surpriză. Zillmann a descoperit că în toate cazurile mânia este declanşată de senzaţia de a fi pus în primejdie.

Această stare poate fi semnalizată nu numai în cazul unei primejdii fizice, ci şi, ocazie mult mai des întâlnită, al unei ameninţări simbolice a respectului de sine sau a demnităţii personale: atunci când cineva este tratat nedrept sau grosolan, fiind insultat sau ridiculizat ori frustrat în urmărirea unui scop important. Aceste percepţii duc la declanşarea sistemului limbic, care are un efect dual asupra creierului. O parte din acest val degajă catecolamine, ceea ce generează o rapidă şi episodică descărcare de energie, suficientă „pentru a trece la fapte serioase”, după cum spune Zillmann, cum ar fi reacţia „luptă sau fugi”.

Acest val de energie durează aproximativ două minute, timp în care pregăteşte corpul pentru o bătaie zdravănă sau o fugă rapidă, în funcţie de felul în care creierul emoţional hotărăşte să acţioneze.

Între timp, un alt impuls generat tot de nucleul amigdalian prin intermediul încrengăturii adrenocorticale a sistemului nervos creează un mediu tonic pentru acţiune, care durează mult mai mult decât energia catecolaminelor. Excitaţia suprarenală şi corticală generalizată poate dura ore întregi şi chiar zile întregi, ţinând creierul într-o stare de alertă şi devenind baza pentru reacţii ulterioare ce pot apărea destul de rapid. În general, această stare declanşatoare creată de adrenocortical explică de ce oamenii sunt mai predispuşi la mânie, dacă înainte a existat o provocare sau o iritare din altă cauză. Stresul de orice fel creează această secreţie adrenocorticală, coborând pragul de la care este trezită mânia. De exemplu, o persoană care a avut o zi grea la serviciu este mult mai vulnerabilă şi ulterior se poate înfuria mai uşor acg să – pentru că, de exemplu, copiii sunt prea gălăgioşi sau fac prea multă. Mizerie –, ceea ce în alte împrejurări nu ar fi fost suficient pentru a declanşa o criză emoţională.

Zillmann ajunge la această perspectivă asupra mâniei printr-o observare foarte atentă. De exemplu, într-un studiu, a avut un complice care i-

a provocat pe participanţii bărbaţi şi femei ce se oferiseră voluntar pentru experiment, făcând tot felul de remarci nepotrivite. Apoi, aceşti voluntari s-au uitat la un film care le-a făcut plăcere sau la unul care i-a enervat.

Ulterior, au avut ocazia să se răzbune pe complice, dându-i o recomandare despre care credeau că va sluji la angajarea acestuia. Intensitatea răzbunării lor a fost direct proporţională cu felul în care îi influenţase filmul pe care tocmai îl văzuseră. După filmul care nu le-a făcut plăcere au devenit mult mai furioşi şi au dat evaluările cele mai proaste.

Mânia se clădeşte pe mânie Studiile lui Zillmann par să explice dinamica funcţionării unei drame de familie a cărui martor am fost într-o zi când am mers la cumpărături.

Mă aflam la supermagazin când am auzit cum o mamă i-a spus fiului său doar atât, dar foarte apăsat: „Pune-o… la… loc!”

„Dar o *vreau*!”, s-a miorlăit el, ţinând strâns în braţe cutia cu fulgi de porumb pe care era un desen cu Ţestoasele Ninja.

„Pune-o la loc!” – spuse ea mai tare, de astă dată cuprinzând-o mânia.

În acel moment, celălalt copilaş care se afla în căruciorul de cumpărături a dărâmat un borcan cu dulceaţă. Când acesta a aterizat pe jos, mama a ţipat: „Asta e prea de tot”, pălmuindu-l furioasă; a înşfăcat cutia băieţelului de trei ani şi a aruncat-o

în cel mai apropiat raft, l-a apucat de încheietura mâinii şi s-a grăbit prin magazin, împingând periculos căruciorul în care se afla sugarul care acum plângea, în timp ce celălalt băieţel dădea din picioare şi protesta: „Lasă-mă *jos*, lasă-mă *jos*!”

Zillmann a descoperit că atunci când trupul este deja într-o stare de agitaţie, ca în cazul mamei de mai sus, şi ceva declanşează o deturnare emoţională, emoţia care apare, fie că este vorba de mânie sau de nelinişte, este extrem de intensă. Aceasta este dinamica ce apare atunci când cineva se înfurie. Zillmann socoteşte că explozia furiei este „o secvenţă de provocări, fiecare declanşând o reacţie excitantă care dispare încet”. În aceasta înşiruire, fiecare gând succesiv care provoacă mânia sau fiecare percepţie devine un minideclanşator pentru impulsul nucleului amigdalian de a crea valuri de catecolamine, fiecare în parte creând un impuls hormonal. Trece o secundă înainte să apară următorul şi apoi cel de-al treilea ş.a.m.d.; fiecare val sporeşte ceea ce a existat deja, escaladând rapid nivelul de trezire psihologică al trupului. Un gând care intervine ulterior în acest declanşator deja existent este şi mai intens în mânie decât la început. Mânia se clădeşte pe mânie; creierul emoţional se încinge. Între timp, mânia netemperată de raţiune se transforma uşor în violenţă.

În acel moment, oamenii devin neiertători şi

nu mai gândesc raţional; gândurile lor se concentrează asupra răzbunării şi ripostei, uitând de eventualele consecinţe. Acest înalt nivel de excitare Zillmann îl defineşte ca:

„Adăpostind iluzia puterii şi a invulnerabilităţii ce poate inspira şi facilita o agresiune”, astfel încât persoana furioasă „îşi pierde controlul raţional”, având o reacţie dintre cele mai primitive. Impulsul limbic este ascendent.

Lecţia cea mai dură de brutalitate călăuzeşte persoana la fapte.

Balsam pentru mânie După ce oferă această analiză a anatomiei furiei, Zillmann socoteşte că există două căi principale de intervenţie. O cale pentru risipirea mâniei este de a lua în stăpânire gândurile care declanşează valurile de mânie, având în vedere că ele sunt cele ce evaluează o interacţiune care confirma şi încurajează prima izbucnire de mânie, iar reevaluările subsecvente pot aţâţa flăcările. Contează foarte mult momentul; cu cât mai repede, cu atât mai bine pentru eficienţa dezamorsării acestui cerc al mâniei. Într-adevăr, mânia poate fi complet scurtcircuitată dacă informaţia de liniştire soseşte înainte ca mânia propriu-zisă să acţioneze.

Puterea de înţelegere necesară pentru a dezamorsa mânia este mai limpede explicată printr-o altă serie de experienţe ale lui Zillmann, în care un asistent „prost crescut” i-a insultat şi i-a provocat pe voluntarii care tocmai făceau

gimnastică pe bicicletă. Atunci când voluntarilor li s-a dat ocazia să plătească cu aceeaşi monedă (din nou dându-li-se posibilitatea să facă o proastă evaluare a candidaturii acelei persoane pentru o slujbă), ei au făcut-o cu mânie şi satisfacţie. Într-una dintre versiunile acestei experienţe, un alt complice, o femeie, a intrat după ce voluntarii au fost provocaţi şi înainte să apuce să răspundă cu aceeaşi monedă; ea i-a spus primului complice care îi provocase că îl caută cineva la telefon pe hol. În timp ce ieşea, el a mai făcut o remarcă dezagreabilă şi la adresa ei. Ea însă a reacţionat pozitiv, explicând după ce acesta a plecat că bietul de el era foarte tensionat şi îngrijorat, pentru că nu ştie dacă o să ia examenele orale pe care urmează să le dea. După aceea, voluntarii.

atunci când li s-a oferit ocazia să-i plătească cu aceeaşi monedă bărbatului mitocan, au hotărât să n-o facă totuşi. Chiar şi-au exprimat compasiunea pentru situaţia lui.

Aceste informaţii de liniştire permit o reevaluare a mâniei provocate de diverse evenimente. Dar mai există şi o posibilitate specifică de a potoli mânia. Zillmann constată că ea funcţionează foarte bine la nivelurile de mânie moderată; la nivelurile crescute de mânie, nu mai este luată în calcul, pentru că apare ceea ce el numeşte „incapacitatea cognitivă” – cu alte cuvinte, oamenii nu mai sunt în stare să

gândească normal. Când oamenii sunt deja foarte înfuriaţi, ei refuză informaţia de liniştire, spunându-şi: „Asta e prea de tot!” sau ajungând la „cele mai cumplite vulgarităţi posibile ale limbii engleze”, după cum se exprima delicat Zillmann.

Calmarea când aveam treisprezece ani, m-am înfuriat odată foarte tare şi am ieşit din casă jurând că n-am să mă mai întorc niciodată. Era o frumoasă zi de vară şi m-am plimbat pe superbele pajişti până ce liniştea şi frumuseţea peisajului m-au calmat, iar după câteva ore m-am întors spăsit şi aproape complet potolit. De atunci, de câte ori mă înfurii, procedez la fel şi mi se pare că este cel mai bun leac.

Această povestire a fost relatată de unul dintre subiecţii unuia dintre cele mai ştiinţifice studii asupra mâniei, efectuat în 18996. Continuă să fie un model pentru cu o a doua posibilitate de a potoli mânia: psihologia calmării – aşteptând ca adrenalina să ajungă acolo unde nu mai poate să declanşeze mânia. Într-o ceartă, de exemplu, asta înseamnă să te distanţezi de celălalt pentru o vreme. În perioada de calmare persoana furioasa poate pune frână escaladării situaţiei ostile, încercând să se distreze. Zillmann găseşte că această distracţie este extrem de puternică pentru schimbarea dispoziţiei, dintr-un motiv foarte simplu: este greu să rămâi furios când te simţi bine. Există însă un truc, bineînţeles, şi anume să potoleşti mânia suficient cât să poţi *simţi* că este

un moment plăcut pe care îl trăieşti din plin.

Analizele lui Zillmann referitoare la felurile în care mânia creşte sau descreşte explică multe dintre descoperirile Dianei Tice referitoare la strategiile pe care oamenii spun că le folosesc de obicei pentru a-şi potoli mânia. Una dintre strategiile cele mai eficiente este să rămâi singur până te mai calmezi. Mulţi oameni găsesc că această soluţie se poate pune în practică mergând la volanul unei maşini – pentru că atunci când conducem facem practic o pauză (şi Tice mi-a spus că asta a determinat-o să conducă mai atent). Poate că o variantă mai sigură este mersul la plimbare; exerciţiul fizic ajută şi el la potolirea mâniei. Ca şi metodele de relaxare, cum ar fi respiraţia profundă şi relaxarea muşchilor, tocmai pentru că acest lucru schimbă fiziologia trupului dintr-o încordare determinată de mânie în destindere şi poate şi pentru că atenţia este distrasă de la ceea ce a declanşat mânia. Sportul poate răcori mânia din acelaşi motiv: după o activare psihologică intensă, în timpul exerciţiului fizic, trupul îşi revine la un alt nivel, de mai mică intensitate, atunci când reintră în repaus.

Perioada de calmare nu va apărea însă dacă în acest timp vom continua să urmărim şirul gândurilor care duc la mânie şi dacă fiecare gând în sine este un mic declanşator pentru o adevărată cascadă a mâniei.

Puterea capacităţii de distracţie constă în

faptul că stopează acest tren al mâniei în care se află gândurile negative. În sondajul său referitor la strategiile prin care oamenii îşi stăpânesc mânia, Tice a descoperit că distracţia ajută şi calmează mânia: televizorul, filmele, cititul şi orice intervine în îndepărtarea gândurilor mânioase. Dar Tice a mai constatat că există şi alte soluţii, cum ar fi cumpărăturile sau mâncatul, dar care nu au acelaşi efect; este simplu să continui să te concentrezi asupra gândurilor care te-au înfuriat atunci când mergi la Mall sau devorezi o felie de tort de ciocolată.

Pe lângă aceste strategii, adăugaţi-le şi pe cele inventate de Redford Williams, psihiatru la Universitatea Duke, care s-a gândit să ajute persoanele ostile care riscă să contracteze boli de inimă dacă nu-şi controlează irascibilitateavuna dintre recomandările sale este ca aceste persoane să folosească conştientizarea de sine pentru a surprinde la timp gândurile cinice sau ostile, încă din momentul în care se formează, şi a le nota. Odată ce gândurile sunt captate în acest fel, ele pot fi reevaluate, aşa cum a constatat Zillmann, această abordare funcţionând mai bine înainte ca mânia să ajungă furie.

Când tocmai mă urcam într-un taxi la New York, un tânăr care traversa strada s-a oprit în faţa maşinii, ca să aştepte reducerea circulaţiei.

Şoferul, nerăbdător să pornească, l-a

claxonat, strigându-i să plece din drum. Răspunsul a fost o înjurătură şi un gest obscen.

„Nenorocitul dracului!”, a zbierat taximetristul, ameninţându-l cu maşina, apăsând pe accelerator şi pe frână în acelaşi timp. În faţa acestui pericol mortal, tânărul s-a dat deoparte şi a dat un pumn în taxi, în momentul în care acesta a intrat în trafic. Atunci şoferul a început să îi strige o întreagă colecţie de injurii.

Pe măsură ce am început să avansăm, şoferul încă foarte agitat mi-a spus: „Nu trebuie să permiţi nimănui să te calce în picioare. Trebuie să-i răspunzi cu aceeaşi monedă – măcar te simţi uşurat!”

Catharsisul – a da frâu liber mâniei – este uneori o modalitate de a aborda furia. Teoria populară susţine că „te face să te simţi mai bine”.

Dar aşa cum o sugerează şi descoperirile lui Zillmann, există şi argumente contra catharsisului. Acest lucru a fost indicat până în anul 1950, când psihologii au început să testeze efectele catharsisului şi au descoperit de fiecare dată că a da frâu liber mâniei nu înseamnă a o alunga

(chiar dacă din pricina naturii seducătoare a mâniei te *simţi* satisfăcut) 8.

S-ar putea să existe şi unele situaţii speciale, în care acest sistem de a da frâu liber mâniei funcţionează: atunci când este exprimată direct către persoana ce reprezintă ţinta, dându-ţi senzaţia că eşti din nou stăpân pe situaţie sau că

îndrepţi o nedreptate sau atunci când presupune „răul cuvenit” adus celeilalte persoane, ceea ce ar determina-o să îşi schimbe poziţia fără să plătească, eventual, cu aceeaşi monedă. Dar pentru că mânia are o natură incendiară, adesea acest lucru este mai uşor de spus decât de făcut9.

Tice a descoperit că descărcarea mâniei este una dintre cele mai proaste modalităţi de calmare, izbucnirile de furie împiedicând de obicei trezirea creierului emoţional, iar asta făcându-i pe oameni şi mai furioşi decât erau. Tice a constatat că atunci când oamenii spun că şi-au vărsat nervii pe persoana care i-a provocat, efectul obţinut este o prelungire a dispoziţiei furioase şi nu o încheiere a ei. Mult mai eficient este ca oamenii să se calmeze mai întâi şi abia apoi, într-o manieră mult mai constructivă, să se confrunte cu persoana respectivă, pentru a-şi rezolva disputa. Sau cum spunea maestrul tibetan Chogyam Trungpa atunci când a fost întrebat cum e mai bine să-ţi stăpâneşti mânia: „N-o sufoca.

Dar nici nu acţiona în funcţie de ea”.

Calmarea neliniştii: cine, eu să-mi fac griji?

A, nu! Toba de eşapament nu sună bine deloc… S-o duc la reparat?…

Nu-mi pot permite cheltuiala asta… Ar trebui să iau bani din fondul pentru facultate al lui Jamie… Şi ce dacă nu îmi mai pot permite să-l trimit la studii?… Notele proaste de săptămâna trecută… Şi dacă notele vor fi şi mai proaste şi nu

mai poate intra la facultate?… Toba de eşapament nu sună bine deloc…

Şi astfel mintea îngrijorată se roteşte la nesfârşit, în cercul vicios al unei melodrame de slabă calitate, mergând dintr-o îngrijorare într-alta.

Exemplul anterior ni-l oferă doi psihologi de la Universitatea de Stat din Pennsylvania, Lizabeth Roemer şi Thomas Borkovec, ale căror cercetări asupra îngrijorării – miezul neliniştii – au ridicat acest subiect la rangul de adevărată ştiinţă10. Nu mai există, desigur, niciun obstacol în faţa îngrijorării, atunci când ea apare; analizând însă o problemă – adică folosind reflecţia constructivă, care poate părea a fi o îngrijorare – poate apărea o soluţie. Într-adevăr, reacţia care subliniază îngrijorarea este vigilenţa faţă de pericolul potenţial, care a fost, fără îndoială, esenţial pentru supravieţuire de-a lungul evoluţiei umane. Atunci când frica declanşează creierul emoţional, parte din neliniştea rezultată fixează atenţia asupra pericolului iminent, obligând mintea să se fixeze asupra felului în care ar trebui să gestioneze situaţia, ignorând orice altceva pentru moment. Într-un fel, îngrijorarea este o repetiţie a ceea ce s-ar putea întâmpla râu şi a felului în care trebuie abordată situaţia; misiunea îngrijorării este să găsească soluţii pozitive în cazul pericolelor ce apar, anticipând primejdiile.

Dificultatea intervine atunci când este vorba

de îngrijorări cronice repetitive, cele care apar iaj; şi iar şi nici măcar nu se apropie vreodată de o soluţie pozitivă. O analiză atentă a îngrijorării cronice sugerează că ea are toate atributele unui blocaj emoţional; îngrijorările parcă vin de niciunde şi sunt necontrolabile, generând de obicei un fel de atmosferă de nelinişte, sunt imprevizibile din punct de vedere raţional, blocând persoana îngrijorată asupra unui singur punct de vedere inflexibil, acela înrobit de patimi

*

al subiectului generator de îngrijorare. Când acest ciclu al îngrijorării se intensifică şi persistă, el se transformă într-un adevărat blocaj neural, ajungându-se la tulburări de anxietate cum ar fi fobiile, obsesiile sau crizele de panică. În fiecare dintre aceste stări îngrijorarea se fixează într-un mod diferit; pentru fobie, neliniştile se axează pe temeri; pentru obsedat, pe prevenirea unei calamităţi care îl sperie; pentru cei care suferă de crize de panică, îngrijorările se concentrează pe frica de moarte sau chiar pe ideea că ar putea suferi o asemenea criză.

În toate aceste situaţii, numitorul comun este îngrijorarea care o ia razna. De exemplu, o femeie tratată pentru o tulburare obsesivă are o serie de ritualuri care îi ocupă aproape toate orele în care se află în stare de veghe: duşuri de câte patruzeci şi cinci de minute de mai multe ori pe zi, spălatul pe mâini între cinci şi douăzeci de minute. Ea nu

se va aşeza decât după ce va steriliza scaunul eu alcool. Nu se va atinge de niciun copil sau de niciun animal – pentru că sunt „prea murdari”. Toate aceste obsesii au fost activate de teama ei morbidă şi foarte acută de microbi; îşi face griji permanent, gândindu-se că dacă nu se spală şi nu sterilizează totul, o să se molipsească de vreo boală şi o să moară”.

O femeie aflată sub tratament din pricina unei „tulburări generalizate de anxietate” – denumirea psihiatrică a îngrijorării permanente – a reacţionat astfel atunci când i s-a cerut să-şi exprime îngrijorarea în cuvinte, vorbind timp de un minut:

S-ar putea să nu fac bine ce fac. Ar fi prea artificial, deci n-ar mai fi o indicaţie despre lucrul real ori noi trebuie să ajungem la lucrul real... Dacă nu se ajunge la lucrul real, nu mă pot face bine. Şi dacă n-am să mă fac bine, n-am să mai pot fi fericită niciodată.12

În această prezentare plină de virtuozitate a îngrijorării faţă de îngrijorare, cerinţa ca îngrijorarea să fie exprimată în cuvinte vreme de un minut, adică doar câteva secunde, duce la contemplarea unei catastrofe care va dura o viaţă: „N-am să mai pot fi fericită niciodată”. Îngrijorările de obicei urmează un asemenea tipar – o conversaţie cu sine care merge de la îngrijorare la îngrijorare şi care cel mai adesea ajunge la catastrofă şi la imaginarea celei mai

cumplite tragedii. Îngrijorările sunt de obicei exprimate în gând, mai precis, în auz şi nu în văz – adică în cuvinte, nu în imagini – lucru extrem de semnificativ pentru stăpânirea îngrijorării.

Borkovec şi colegii săi au început să studieze îngrijorarea atunci când au încercat să găsească un leac pentru insomnie. Alţi cercetători au constatat că anxietatea apare sub două forme: *cognitivă* – sau gânduri îngrijorătoare şi *somatică* – prin simptome fiziologice ale anxietăţii cum ar fi transpiratul, bătăile rapide ale inimii sau febra musculară. Principala problemă a celor ce suferă de insomnie nu este de fapt tensiunea somatică, după cum a descoperit Borkovec. Ceea ce-i ţine treji sunt tocmai gândurile sâcâitoare. Ei sunt persoane care se îngrijorează în mod cronic şi nu se pot abţine de la asta, indiferent cât de somn le-ar fi. Singurul lucru care îi poate ajuta să adoarmă este să nu-şi mai facă griji, concentrându-se asupra senzaţiilor produse de metodele de relaxare. Pe scurt, grijile pot fi stopate prin distragerea atenţiei.

Majoritatea celor care se îngrijorează par totuşi a nu fi în stare să procedeze astfel. Borkovec consideră că motivul are în parte legătură cu o consecinţă a faptului că se îngrijorează până ce acest lucru devine un obicei. Se pare însă că există totuşi ceva pozitiv în aceste îngrijorări: ele sunt o modalitate de a aborda

ameninţările potenţiale şi pericolele ce pot apărea. Procesul de îngrijorare – atunci când urmează o cale normală

— Constă într-o repetiţie a ceea ce sunt pericolele şi în reflecţia asupra căilor în care trebuie rezolvate. Dar îngrijorarea nu funcţionează chiar aşa de bine. Noile soluţii şi modalităţile de a vedea o problemă nu provin de obicei din procesul de îngrijorare, cu atât mai puţin când este vorba de o îngrijorare cronică. În loc să producă soluţii la aceste potenţiale probleme, cei care se îngrijorează de obicei pur şi simplu se macină cu gândul la pericolul în sine, trezindu-se cu un moral extrem de scăzut şi totodată temându-se, rămânând mereu pe acelaşi făgaş al gândirii. Cei care suferă de îngrijorare cronică îşi fac probleme pentru o vastă gamă de lucruri, dintre care cea mai mare parte nu au cum să se întâmple; ei desluşesc tot felul de primejdii în calea vieţii, pe care alţii s-ar putea ca nici măcar să nu le observe.

Şi totuşi bolnavii de îngrijorare cronică i-au spus lui Borkovec că sunt ajutaţi de îngrijorarea lor şi că îngrijorările lor se autoperpetuează într-un cerc închis la nesfârşit. Oare de ce îngrijorările ajung un fel de dependenţă mintală? În mod ciudat, aşa cum subliniază şi Borkovec, obiceiul îngrijorării se adânceşte cam în acelaşi fel ca superstiţiile.

Ţinând cont de faptul că oamenii se

îngrijorează din pricina multor lucruri cu şanse foarte mici de a se întâmpla cu adevărat – cineva drag care ar putea muri într-un accident de avion, un faliment şi altele asemenea – există la nivelul creierului limbic cel puţin un fel de fenomen magic. Precum o amuleta care ne apără de unele rele anticipate, cei care se îngrijorează reuşesc din punct de vedere psihologic să creadă că previn pericolul care îi obsedează.

Funcţionarea îngrijorării s-a mutat la Los Angeles din Midwest, tentata de o slujbă la o editură.

Numai că între timp editura a fost cumpărată de altcineva şi ea a rămas pe drumuri. Apucându-se să scrie ca liber profesionistă, pe o piaţă de desfacere inegală, s-a trezit copleşită de treabă şi incapabilă să-şi plătească la timp chiria. A trebuit să-şi limiteze convorbirile telefonice şi pentru prima dată era fără asigurare de sănătate. Această lipsă de siguranţă a devenit extrem de stresantă: a început să-şi facă tot felul de gânduri, să vadă tot felul de catastrofe în ceea ce priveşte sănătatea ei, orice durere de cap putea fi o tumoră pe creier, se şi vedea implicată într-un accident ori de câte ori mergea cu maşina. Adesea se pierdea în lungi reverii, gândindu-se la griji, într-un amestec de frământări de – tot felul. Dar, declara ea, aceste îngrijorări deveniseră aproape o formă de dependenţa.

Borkovec a descoperit un avantaj neaşteptat

al îngrijorării. În vreme ce oamenii sunt cuprinşi de gândurile lor pline de griji, ei par să nu mai observe senzaţiile subiective ale anxietăţii stârnite de aceste îngrijorări

— Bătăile rapide ale inimii, broboanele de sudoare, tremuratul –, iar pe măsură ce îngrijorarea continuă, ea pare că anulează o parte din anxietate, cel puţin aşa poate fi dedus din ritmul cardiac. Se presupune că lucrurile se succed cam aşa: cel care se îngrijorează observă ceva care declanşează imaginea unei posibile ameninţări sau primejdii; el îşi imaginează o catastrofă care, la rândul ei, generează o uşoară criză de anxietate. După care cel ce se îngrijorează se lasă pradă unui lung şir de gânduri stresante, fiecare având la bază un alt motiv de îngrijorare; pe măsură ce atenţia este îndreptată în altă direcţie, adică la acest şir de îngrijorări, concentrarea asupra acestor gânduri face ca mintea sa abandoneze imaginea catastrofală iniţială, care generase senzaţia de anxietate. Borkovec a constatat că imaginile sunt declanşatoare mult mai puternice pentru anxietatea fiziologică decât gândurile, deci cufundarea în gânduri şi excluderea imaginilor catastrofale alină în parte experienţa anxietăţii. Astfel, îngrijorarea este reîntărită, dar devine un fel de antidot în raport cu anxietatea evocata.

Cei care se îngrijorează însă în mod cronic se

înfrâng singuri, în sensul că totul capătă aspectul unor idei stereotipe rigide şi nu mai există nicio breşă creatoare care ar putea duce la o rezolvare a problemei.

Această rigiditate apare nu numai în manifestarea conţinutului gândurilor îngrijorătoare, care pur şi simplu repetă mai mult sau mai puţin aceeaşi idee mereu. La nivel neurologic există o rigiditate corticală, un deficit în privinţa capacităţii creierului emoţional de a reacţiona în mod flexibil la împrejurările unei schimbări. Pe scurt, îngrijorarea cronică funcţionează doar în anumite direcţii, niciodată în cele prin care se ajunge la concluzii: ea uşurează într-o oarecare măsură anxietatea, dar nu rezolvă niciodată problema.

Singurul lucru pe care cei care se îngrijorează în mod cronic nu-l pot face este să urmeze sfatul care li se dă cel mai des, de altfel: „Nu-ţi mai face griji” (sau şi mai rău: „Nu-ţi mai face griji, fii fericit”). Cum cei care se îngrijorează în mod cronic au probleme la nivelul nucleului amigdalian, devin imprevizibili. Prin însăşi natura lor, ceva ce li se iveşte în gând persistă. După mai multe experienţe, Borkovec a descoperit că există câţiva paşi foarte simpli care pot fi de folos până şi celor care suferă de o îngrijorare cronică foarte gravă, pentru a-şi ţine acest obicei sub control.

Primul pas este conştientizarea de sine, detectarea episoadelor îngrijorătoare cât mai

aproape de începutul lor – ideal ar fi cât mai curând sau imediat după ce imaginea catastrofală declanşează ciclul îngrijorare-anxietate. Borkovec îi pregăteşte pe oameni să abordeze situaţia învăţându-i mai întâi să monitorizeze semnele de anxietate, în special, să înveţe să identifice situaţiile care declanşează îngrijorarea sau gândurile şi imaginile care dau naştere îngrijorării, precum şi senzaţiile ce le însoţesc la nivelul trupului. Prin exerciţiu, oamenii pot identifica îngrijorările într-un stadiu incipient al spiralei anxietăţii. De asemenea, ei învaţă metodele de relaxare pe care le pot aplica în momentul în care îşi dau seama că începe îngrijorarea şi pe care le pot practica zilnic, pentru a fi în stare să le folosească pe loc atunci când au mai mare nevoie de ele.

Metoda de relaxare în sine nu este însă suficientă. Cei îngrijoraţi trebuie să conteste activ gândurile îngrijorătoare; dacă nu vor reuşi, spirala îngrijorării va reveni. Astfel, următorul pas este abordarea unei poziţii faţă de aceste presupuneri: este oare foarte probabil ca întâmplarea aceea de temut să se şi petreacă? Este neapărat necesar să presupunem că există doar o alternativă sau eventual niciuna pentru a împiedica să se întâmple aşa ceva? Există paşi constructivi care pot fi făcuţi? Oare ajută la ceva să ne gândim la nesfârşit la aceste lucruri care ne dau o stare de nelinişte?

Acest amestec de scepticism sănătos şi gândire profundă se presupune că ar putea să acţioneze ca o frână asupra activării neurale care susţine anxietatea. Generarea activă a unor asemenea gânduri poate amorsa circuitul ce inhibă sistemul limbic care duce la îngrijorare; în acelaşi timp, o stare de relaxare activată în mod voit anihilează semnalele prezenţei anxietăţii, pe care creierul emoţional le trimite în corp.

Într-adevăr, Borkovec subliniază că aceste strategii stabilesc o anumită ordine a activităţii mintale, care este incompatibilă cu îngrijorarea.

Atunci când unei îngrijorări i se permite să se repete fără a fi abordată, ea câştigă teren, întărindu-şi puterea de convingere; abordarea ei prin contemplarea unui şir de puncte de vedere plauzibile face ca acest gând îngrijorător să fie considerat în mod naiv ca adevărat. Chiar şi unii dintre cei care se îngrijorează îndeajuns de mult încât să fie calificaţi cu diagnostice psihiatrice au scăpat de îngrijorare procedând astfel.

Pe de altă parte, pentru cei care se îngrijorează atât de tare încât au ajuns să sufere de fobii, de obsesii, de crize de panică, este mai prudent

— Şi într-adevăr acesta este un semn de conştientizare de sine – să ia anumite medicamente care întrerup acest cerc vicios infernal. O reactivare a circuitului emoţional cu ajutorul unei terapii este totuşi necesară pentru a

reduce pericolul în cazul problemelor de anxietate, pericol ce poate reapărea atunci când este întreruptă medicaţia13.

Abordarea melancoliei Singura dispoziţie în care oamenii fac cele mai mari eforturi pentru a se scutura de ea este tristeţea; Diane Tice a constatat că oamenii sunt mai inventivi atunci când încearcă să scape de tristeţe. Bineînţeles, nu trebuie scăpat de orice fel de tristeţe; melancolia, ca orice altă dispoziţie, are şi ea avantajele ei. Tristeţea pe care o aduce o pierdere are efecte invariabile; ne pierdem interesul faţă de distracţii şi plăceri, ne concentrăm asupra pierderii şi asta ne diminuează energia de a face noi eforturi – cel puţin pe moment. Pe scurt, ne menţine într-o stare meditativă, retrasă din această viaţă agitată, lăsându-ne într-o stare de suspensie, în care jelim încercând să găsim un sens şi în final ajungem să ne adaptăm psihologic şi să ne facem noi planuri care să ne permită să ne ducem viaţa mai departe.

Privaţiunile sunt utile; însă depresiile totale nu. William Styron face o descriere foarte elocventă a „numeroaselor manifestări îngrozitoare ale bolii”, între altele, ura de sine, un fel de sentiment de inutilitate, o „răceală”, „un sentiment sumbru care se strecoară în mine, o teamă şi o înstrăinare şi mai presus de toate o sufocantă anxietate1114. Apoi există câteva semne la nivel intelectual: „dezorientarea, incapacitatea de concentrare şi pauzele de

memorie”, iar într-o fază ulterioară mintea este „Dominată de deformări anarhice” şi de „ideea că procesul meu de gândire a fost cuprins de un val toxic şi incalificabil care mi-a anulat orice reacţie posibilă de bucurie în raport cu lumea celor vii”. Există şi efecte fizice: insomnia, starea de a fi apatic ca un zombi, „un fel de amorţeală, o nervozitate, dar mai ales o fragilitate ciudată”, precum şi „o veşnică nelinişte”. Apoi se pierde gustul faţă de plăcere: „mâncarea, ca de altfel orice altceva care presupune o senzaţie, devine brusc lipsită de orice savoare”; în final, speranţa dispare şi este înlocuită de „o groază sinistră” şi de o disperare atât de palpabilă, încât pare o durere fizică insuportabilă, faţă de care singura soluţie este, aparent, sinuciderea.

În cazul unei asemenea depresii majore viaţa este paralizată; nu se mai iveşte niciun fel de nou început. Simptomele propriu-zise ale depresiei fac ca viaţa să rămână în suspensie. După părerea lui Styron, nicio medicaţie şi nicio terapie nu ajută; această stare nu trece decât odată cu timpul care se scurge, singurul refugiu rămânând spitalul, care, în final, risipeşte deznădejdea. Dar pentru cei mai mulţi, mai ales pentru cei care suferă de cazuri mai puţin grave, o soluţie ar fi psihoterapia, dar şi medicamentele – cel mai la modă tratament este cel cu Prozac, dar există cel puţin alte douăsprezece medicamente, în special pentru depresiile majore.

Eu mă concenjrez aici asupra celei mai des întâlnite forme de tristeţe, care, la limitele superioare, devine ceea ce se cheamă în termeni de specialitate „depresia subcijnipă” – adică melancolia obişnuită. Aceasta este un tip de disperare pe care oamenii o pot rezolva singuri, cu condiţia să existe resursele interne necesare. Din păcate, o parte dintre strategiile folosite adesea au un efect contrar şi îi face pe oameni să se simtă chiar mai rău decât iniţial. Una dintre strategii este statul de unul singur, lucru care-i atrage pe cei care se simt la pământ; totuşi, cel mai adesea, sentimentul de însingurare şi de izolare sporeşte tristeţea. Acest lucru poate explica parţial de ce Tice a constatat că tactica cea mai des folosită pentru lupta împotriva depresiei este o viaţă mondenă – ieşitul la masă în oraş, la un meci sau la cinema; pe scurt, trebuie făcut ceva împreună cu prietenii sau cu familia. Acest lucru funcţionează bine dacă efectul de ansamblu este acela de a-i abate omului gândul de la tristeţe. Dar el poate prelungi această stare dacă se foloseşte de prilej doar pentru a cugeta şi mai mult la ceea ce l-a adus în acea situaţie.

Într-adevăr, o stare depresivă va persista sau se va adânci în funcţie de gradul în care este rumegată. Îngrijorarea faţă de ceea ce ne deprimă face ca depresia să fie şi mai intensă şi de mai lungă durată. În depresie, îngrijorarea poate avea mai multe forme, toate concentrându-se asupra

aceluiaşi aspect al depresiei în sine – cât de obosiţi ne simţim, cât de puţină energie avem, cât de puţin motivaţi suntem, de exemplu, sau cât de puţin muncim. În general, niciuna dintre aceste reflecţii nu este însoţită de un şir de acţiuni concrete care ar putea să mai aline problema. Alte îngrijorări des întâlnite ar fi cele ce iau forma „izolării şi concentrării asupra a cât de îngrozitor te simţi, a gândului că partenerul de viaţă te-ar putea respinge pentru că eşti deprimat sau a preocupării dacă vei avea din nou o noapte de insomnie”, cel puţin aşa susţine psihologul Susan Nolen-Hoeksma de la Stanford, care a studiat unde duce rumegarea problemei în cazul persoanelor deprimate15.

Persoanele deprimate îşi justifică de obicei acest tip de frământare spunând că încearcă „să se înţeleagă mai bine”; de fapt, ei scot în evidenţă tristeţea fără să facă niciun pas în direcţia înlăturării ei. În terapii, ajută foarte mult să reflectezi profund asupra cauzelor deprimării, însă doar în cazul în care duce la perspective sau acţiuni care ar putea schimba situaţia care a cauzat aceasta stare. O cufundare pasivă în tristeţe pur şi simplu înrăutăţeşte această dispoziţie.

De asemenea, meditarea exagerată poate înrăutăţi depresia, creând condiţiile necesare pentru a fi şi mai deprimat. Nolen-Hoeksma dă ca exemplu o femeie agent de vânzări care începe să

fie deprimată şi-şi petrece ore întregi îngrijorându-se în legătură cu găsirea unor clienţi importanţi. În acel moment, vânzările scad, iar ea se simte o ratată, ceea ce îi alimentează starea de depresie. Dacă la această formă de deprimare ar fi reacţionat încercând să îşi distragă atenţia, ar fi putut să se dedice trup şi suflet vânzărilor, tocmai pentru a uita de această tristeţe. În acest caz, vânzările nu ar fi scăzut şi experienţa de a vinde i-ar fi sporit încrederea în sine şi i-ar fi atenuat înclinaţia spre deprimare.

Nolen-Hoeksma a constatat că femeile sunt înclinate mai mult decât bărbaţii să reflecteze în mod exagerat atunci când sunt deprimate. Ea a presupus că acest lucru s-ar putea explica cel puţin în parte prin faptul că femeile sunt diagnosticate ca depresive de două ori mai des decât bărbaţii. Bineînţeles că pot intra în joc şi alţi factori, şi anume că femeia este mult mai dispusă să-şi dezvăluie motivul de îngrijorare sau că în viaţa ei se pot ivi mai multe situaţii care să o deprime. Bărbaţii îşi pot îneca deprimarea în alcoolism, numărul acelora dintre ei care aleg această soluţie nefericită fiind de două ori mai mare decât al femeilor.

Terapia cognitivă vizează schimbarea acestor tipare de gândire şi, conform unor studii, s-a dovedit că poate fi folosită împreună cu medicaţia pentru tratarea depresiilor nu foarte grave şi chiar că este superioară medicaţiei în prevenirea

revenirii depresiilor uşoare. Două strategii sunt extrem de eficiente în acest tip de bătălie”. Una este învăţarea modului de confruntare cu gândurile aflate în centrul frământărilor – chestionarea asupra valabilităţii lor şi gândirea unor variante mai pozitive. Cea de-a doua ar fi organizarea voită a unor programe plăcute şi care să distragă atenţia.

Unul dintre motivele pentru care această distragere a atenţiei funcţionează este faptul că gândurile deprimante apar ca din senin, strecurându-se total nepoftite în mintea cuiva. Chiar şi atunci când persoanele deprimate încearcă să-şi alunge gândurile deprimante, cel mai adesea ele nu reuşesc să găsească o variantă mai bună; odată pornit, fluxul gândurilor deprimante are un efect magnetic foarte puternic la nivelul asociaţiilor de idei. De exemplu, atunci când persoanelor deprimate li se cere să recompună o propoziţie din patru cuvinte date aleator, cel mai adesea optează pentru mesajul cel mai deprimant („Viitorul pare foarte sumbru”) şi nu pentru cel mobilizator („Viitorul pare foarte strălucit”) 17.

Tendinţa de perpetuare a deprimării se manifestă până şi în genurile de distracţie pe care şi le aleg oamenii. Atunci când li s-a dat o listă de modalităţi pozitive sau plictisitoare de a îşi lua gândul de la ceva trist, cum ar fi înmormântarea unui prieten, subiecţii au ales activităţile mai

melancolice. Richard Wenzlaff, psiholog la Universitatea din Texas, este cel care a făcut aceste studii şi care a ajuns la concluzia că aceia care sunt deja deprimaţi trebuie să facă un efort suplimentar pentru a se concentra asupra unui lucru mai mobilizator, având grijă să nu aleagă ceva în genul unui film melodramatic, al unui roman tragic – pentru că asta i-ar putea îndemna să recadă în aceeaşi dispoziţie sumbră.

Modalităţi de ridicare a moralului imaginaţi-vă că mergeţi pe un drum necunoscut abrupt şi plin de serpentine în vreme ce afară este ceaţă. Dintr-odată, o maşină vă ţâşneşte în faţa la numai câţiva metri, distanţa fiind prea mică pentru a mai putea frâna la timp. Apăsaţi frâna cu putere până în podea şi derapaţi, maşina alunecând uşor spre cealaltă maşină. Constataţi că ea este plină de copii, un vehicul care îi duce la grădiniţa – şi asta cu o secundă înainte de a auzi cum geamul se sparge şi metalul se izbeşte de alt metal. Apoi, după ciocnire, se aşterne dintr-odată liniştea, urmată de un plâns în cor. Reuşiţi să fugiţi la cealaltă maşină şi constataţi că unul dintre copii zace nemişcat. Sunteţi plin de remuşcări şi vă cuprinde o nesfârşită tristeţe din pricina acestei tragedii.

Un asemenea scenariu dureros a fost folosit pentru a-i face pe voluntarii din cadrul experienţelor lui Wenzlaff să se emoţioneze profund. Ei au încercat apoi să-şi scoată din minte

această scenă, notându-şi gândurile aşa cum le veneau în minte în următoarele nouă minute. De fiecare dată când li se strecura în minte un gând despre tulburătoarea scenă, făceau un semn pe hârtie, pe măsură ce îşi notau ideile. În vreme ce majoritatea, odată cu trecerea timpului, se gândeau din ce în ce mai rar la această scenă tulburătoare, voluntarii mai deprimaţi au dovedit că ponderea gândurilor obsedante *creştea*, ba unii au făcut chiar referiri indirecte la acea scenă în gândurile lor, care se presupunea că ar fi trebuit să fi fost îndreptate spre altceva.

Mai mult, cei care aveau o înclinaţie spre deprimare au folosit alte gânduri stresante pentru a-şi distrage atenţia. După cum spunea Wenzlaff: „Gândurile se asociază mintal nu numai în funcţie de conţinut, ci şi în funcţie de starea în care se află persoana, de dispoziţia ei. Oamenii au un întreg set de gânduri deprimante care apar cu mare repeziciune atunci când sunt trişti. Cei care se deprimă uşor au tendinţa să-şi creeze reţele foarte puternice de asociaţii de idei între aceste gânduri, astfel încât ele sunt greu de suprimat de îndată ce apare o proastă dispoziţie. Culmea ironiei, cei deprimaţi folosesc tocmai un subiect deprimant ca să îşi ia gândul de la un altul de acelaşi gen, ceea ce stârneşte şi mai multe emoţii negative”.

O altă teorie susţine că plânsul ar fi

modalitatea naturală de a coborî nivelul substanţelor chimice ce apar odată cu suferinţa. Sigur că uneori plânsul poate să ne scape de blestemul tristeţii, dar el poate şi să lase o anumită obsesie privitoare la motivele disperării. Ideea unui „plâns sănătos” este înşelătoare: plânsul care întăreşte meditarea asupra unei situaţii nefericite prelungeşte de fapt starea de disconfort. Distracţia reuşeşte să rupă lanţul care menţine acea gândire copleşita de tristeţe; unul dintre argumentele teoriei de bază conform căreia terapia şocurilor electrice este eficientă în depresiile grave este şi faptul că ea produce o pierdere a memoriei pe termen scurt – pacienţii simţindu-se mai bine pentru că nu-şi mai amintesc de ce erau atât de trişti. În orice caz, studiind tipurile de tristeţe, Diane Tice a descoperit că mulţi au susţinut că s-au îndreptat spre diverse modalităţi de distracţie, cum ar fi cititul, televizorul şi cinematograful, jocurile video sau jocurile puzzle, dormitul, reveria – visatul la o vacanţă imaginară. Wenzlaff adăuga faptul că distracţiile cele mai eficiente sunt acelea care îţi schimbă starea – cum ar fi un eveniment sportiv palpitant, o comedie, o carte optimistă. (Atenţie însă: unele distracţii în sine pot perpetua starea de depresie. Studiile au arătat că aceia care se uită foarte mult la televizor sunt de obicei mai deprimaţi decât înainte să o facă!)

Gimnastica aerobică, constata Tice, este una

dintre cele mai eficiente tactici pentru îndepărtarea depresiilor uşoare, dar şi a proastei dispoziţii. Aici însă trebuie să includem un avertisment, şi anume că avantajele sportului funcţionează cel mai bine în cazul celor leneşi, care nu se omoară prea mult cu exerciţiile fizice, deci în cazul sedentarilor. În ce-i priveşte pe aceia care fac sport zi de zi, chiar dacă aduce o schimbare de dispoziţie, efectul maxim a fost obţinut doar atunci când s-au apucat de acest obicei sănătos. De fapt, pentru cei care fac gimnastică, efectul asupra dispoziţiei este invers: ei încep să se simtă prost atunci când sar câte o zi peste educaţia fizică. Sportul pare să funcţioneze bine pentru că schimba starea psihologică presupusă de dispoziţia respectivă: depresia înseamnă un moral scăzut, iar gimnastica aerobică reuşeşte să trezească trupul. În mod similar, tehnicile de relaxare care aduc trupul într-o stare de inactivitate funcţionează foarte bine în cazul anxietăţii, care este o formă de agitaţie, dar nu tot atât de bine în cazul depresiei. Fiecare dintre aceste abordări pare să funcţioneze în sensul că opreşte acest cerc înrobit de patimi infernal al depresiei sau al anxietăţii, aducând creierul la un nivel de activitate incompatibil cu starea emoţională care a pus stăpânire pe el.

Ridicarea moralului prin intermediul unor desfătări sau plăceri senzuale ar fi un alt antidot destul de popular pentru momentele de tristeţe.

Unele dintre modalităţile obişnuite prin care oamenii se calmează atunci când sunt deprimaţi ar fi băile fierbinţi sau consumarea mâncărurilor favorite ori a asculta muzica sau o partidă de sex. În cazul femeilor, este populară soluţia de a-şi cumpăra singure un cadou sau de a se desfăta pentru a depăşi o proastă dispoziţie, dar şi mersul la cumpărături sau chiar uitatul prin vitrine. În privinţa studenţilor, Tice a constatat că mâncatul este un paleativ de trei ori mai des folosit de către femei pentru calmarea tristeţii, în vreme ce bărbaţii sunt de cinci ori mai predispuşi decât femeile la băutură sau la droguri atunci când au căderi nervoase. Mâncatul exagerat sau alcoolul ca antidot reprezintă, desigur, o soluţie cu două tăişuri: mâncatul în exces duce la regrete; alcoolul este principalul factor de deprimare la nivelul sistemului nervos şi deci, practic, sporeşte starea de depresie.

O abordare mult mai constructiva în privinţa ridicării moralului, susţine Tice, este să pui la cale o mică victorie sau o reuşita la îndemână:

nişte treburi care aşteptau de mult să fie făcute prin casă sau alte mici lucruri ce aşteptau să fie rezolvate. În mod similar, are efect o îmbunătăţire a imaginii personale ce duce la ridicarea moralului, cum ar fi îmbrăcatul frumos sau fardatul.

Unul dintre cele mai puternice antidoturi în cazul depresiei – puţin folosit în afara terapiei –

este perceperea lucrurilor dintr-o altă perspectivă sau *reîncadrarea cognitivă*. Este firesc să ne văităm atunci când o relaţie ia sfârşit şi să ne cuprindă gânduri de autocompătimire, cum ar fi convingerea că: „Asta înseamnă că voi rămâne pentru totdeauna singur (a)”, ceea ce evident că sporeşte disperarea. Totuşi, întorcându-ne în timp şi gândindu-ne la faptul că relaţia nu era prea grozavă şi că de fapt nu făceam o pereche potrivită – cu alte cuvinte, privind din altă perspectiva această pierdere, într-o lumină pozitivă – acest lucru constituie un antidot al tristeţii. În mod similar, pacienţii care suferă de cancer, indiferent cât de gravă ar fi starea lor, reuşesc să aibă o dispoziţie mai bună dacă sunt în stare să descopere că există alţi pacienţi care o duc şi mai rău („Totuşi se poate şi mai rău – eu cel puţin pot să umblu”); cei care se compară cu persoanele sănătoase sunt automat şi cei mai deprimaţi18.

Asemenea comparaţii cu aceia care o duc şi mai rău sunt surprinzător de eficiente: deodată, tot ceea ce părea atât de îngrozitor nu mai pare chiar aşa.

O altă metodă eficientă de a scăpa de deprimare este a-i ajuta pe alţii. Cum depresia se alimentează din rumegarea gândurilor şi preocuparea de sine, a-i ajuta pe ceilalţi ne face să ne desprindem de aceste preocupări, atâta vreme cât începe să ne intereseze suferinţa altora.

Implicarea în voluntariat – ca antrenor la Liga Juniorilor, ca sfătuitor sau pentru a-i hrăni pe cei fără adăpost – a fost dintotdeauna una dintre cele mai eficiente soluţii de schimbare a dispoziţiei, cel puţin aşa reiese din studiul lui Tice. Dar, din păcate, această metodă este foarte rar practicată.

În sfârşit, unii oameni reuşesc să-şi depăşească starea de melancolie orientându-se spre transcendent. Tice mi-a spus: „Rugăciunea, dacă eşti credincios, funcţionează indiferent de starea proastă în care te afli, mai ales dacă este vorba de depresie”.

Cei ce reprimă: negarea jovială

„I-a tras un picior în burtă colegului de cameră…” Aşa începea fraza. Şi se sfârşea astfel: „… dar de fapt voia să aprindă lumina”.

Această transformare a unui act de agresiune într-o greşeală nevinovata, chiar dacă este puţin plauzibilă, este o reprimare captată *in vivo*.

Această frază a fost scrisă de un student care s-a oferit să participe la un studiu referitor la *reprimalori* – oameni care de obicei şi în mod automat par să estompeze tulburările emoţionale înainte de a le conştientiza, începutul acestui fragment: „I-a tras un picior în burtă colegului de cameră…” i-a fost dat unui student pentru a fi completat în cadrul unui test. Alte teste au arătat că acest mic act mintal de evitare făcea parte dintr-un tipar mai vast al existenţei tânărului de a distruge majoritatea emoţiilor supărătoare19. În

vreme ce la început cercetătorii i-au considerat pe cei care îşi reprimă emoţiile drept un exemplu edificator al incapacităţii de a le simţi – rude bune cu alexitimicii, eventual –, în prezent ei sunt consideraţi ca fiind experţi în reglarea emoţiilor. Au ajuns să se adapteze atât de bine prin instinctul de autoapărare împotriva sentimentelor negative, încât nici măcar nu le mai conştientizează latura negativă. În înrobit de patimi

loc să-i mai numim reprimatori, aşa cum obişnuiau până acum cercetătorii, un termen mult mai potrivit mi s-ar părea *imperturbabili*.

Mare parte din acest studiu făcut în principal de Daniel Weinberger, în prezent psiholog la Universitatea Case Western Rezerve, arată că deşi aceste persoane par calme şi imperturbabile, uneori ele pot să ajungă să clocotească din pricina acestor tulburări psihologice pe care par să le ignore. În timpul testului de completare a frazei, voluntarii au fost şi ei monitorizaţi în ceea ce priveşte nivelul de excitare fiziologică. Reprimatorii care păreau că emană calm au fost trădaţi de agitaţia trupului: când au fost confruntaţi cu fraza despre colegul de cameră violent şi altele asemenea, au dat semne de anxietate, adică inima a început să le bată mai repede, să transpire şi să le crească tensiunea arterială. Şi totuşi, când au fost întrebaţi cum se

simt, au răspuns că sunt perfect calmi.

Această continuă îndepărtare a unor emoţii precum mânia şi anxietatea nu este un lucru neobişnuit. Una din şase persoane procedează astfel, cel puţin aşa susţine Weinberger. Teoretic, copiii pot învăţa în mai multe feluri să fie imperturbabili. Unul ar putea fi o strategie de supravieţuire în situaţiile dramatice, cum ar fi un părinte alcoolic într-o familie în care această problemă nu este recunoscută. Altul ar fi un părinte sau ambii părinţi care la rândul lor fac parte din categoria celor care-şi reprimă emoţiile şi prin urmare sunt un exemplu, adică se arată veseli sau ca de gheaţă atunci când sunt confruntaţi cu situaţii neliniştitoare.

Sau pur şi simplu această trăsătură poate fi un temperament moştenit.

Nimeni nu poate spune exact când apare un asemenea model în existenţa cuiva; cei care îşi reprimă sentimentele la vârsta maturităţii sunt calmi şi stăpâniţi.

Problema care rămâne, desigur, este cât de calmi sunt de fapt. Pot într-adevăr să nu perceapă semnele fizice ale emoţiilor tulburătoare? Sau doar se prefac a fi calmi? Răspunsul la această întrebare a venit în urma unui studiu foarte inteligent, realizat de psihologul Richard Davidson de la Universitatea din Wisconsin, care anterior colaborase cu Weinberger.

Davidson i-a pus pe cei imperturbabili să

rezolve un test de liberă asociere, care cuprindea o listă de cuvinte neutre, dintre care unele aveau o nuanţă ostilă sau sexuală, menită să stârnească un sentiment de anxietate la aproape oricine. Aşa cum au demonstrat-o reacţiile lor fizice, toţi au dat semne fiziologice de disconfort ca reacţie la cuvintele respective, chiar dacă asociaţiile de idei pe care le-au făcut au arătat aproape întotdeauna că au încercat să minimalizeze efectul cuvintelor supărătoare, apropiindu-le de altele mai nevinovate. Dacă primul cuvânt a fost „ură”, reacţia a fost „iubire”.

Studiul lui Davidson a profitat de faptul că (în cazul dreptacilor) un centru cheie al analizării emoţiei negative se află în lobul drept al creierului, în vreme ce centrii vorbirii se află în cel stâng. Odată ce emisfera dreaptă recunoaşte faptul că un cuvânt este supărător, ea transmite această informaţie către *corpus callosum*, acel element care împarte creierul în două jumătăţi, iar apoi la centrul vorbirii, reacţionându-se printr-un cuvânt rostit. Folosind o combinaţie complicată de lentile, Davidson a reuşit să afişeze un cuvânt astfel încât să fie văzut doar cu jumătate din câmpul vizual. Din pricina legăturii neurale a sistemului vizual, dacă afişajul s-ar fi făcut în jumătatea stângă a câmpului vizual, ar fi fost recunoscut mai întâi de lobul drept al creierului, care are o anumită sensibilitate la suferinţă. Dacă afişajul s-ar fi făcut în jumătatea dreaptă a

câmpului vizual, semnalul ar fi ajuns în partea stângă a creierului fără a fi perceput ca o problemă neplăcută.

Când cuvintele au fost prezentate emisferei drepte, a durat un timp pentru ca imperturbabilii să răspundă – dar numai în cazul în care cuvântul faţă de care trebuiau să reacţioneze era unul care îi deranja. În cazul cuvintelor *neutre*, nu exista *nicio* tragere de timp în privinţa vitezei cu care era găsită asociaţia de idei. Întârzierea apărea *doar* atunci când cuvintele erau prezentate emisferei drepte, nu şi celei stângi. Pe scurt, imperturbabilii păreau că datorează această reacţie unui mecanism neural care încetineşte sau intervine în transferarea informaţiilor deranjante.

Ideea este că ei *nu* se prefac că nu ar fi conştienţi de gradul de enervare; creierul lor le ascunde această informaţie. Mai precis, stratul de îndulcire a sentimentelor care acoperă aceste percepţii neplăcute poate să se datoreze acţiunilor lobului frontal stâng. Spre surprinderea sa, atunci când Davidson a măsurat nivelul de activitate al lobilor frontali, s-a dovedit că activitatea este mai intensă în partea stângă – centrul sentimentului pozitiv – şi mai puţin în partga dreaptă, centrul sentimentelor negative.

Aceşti oameni „se prezintă pe ei înşişi într-o lumină pozitivă şi într-o dispoziţie jovială”, mi-a spus Davidson. „Ei neagă faptul că stresul îi deranjează şi acţionează printr-un tipar al activării

frontale stângi, când stau şi se odihnesc, stare asociată cu sentimentele pozitive. Activitatea creierului poate fi cheia acestor afirmaţii pozitive, în ciuda unei reacţii înrobit de patimi

*

fiziologice clare, care seamănă foarte tare cu o stare de disconfort”. Teoria lui Davidson spune că, în privinţa activităţii creierului, este nevoie de energie pentru a trăi realităţile neplăcute într-o lumină pozitivă. Reacţia fiziologică puternică se poate datora încercării susţinute a circuitului neural de a menţine sentimentele pozitive sau de a le suprima ori de a le inhiba pe cele negative.

Pe scurt, imperturbabilitatea este un fel de negare jovială, o disociere pozitivă – şi probabil este şi un indiciu pentru funcţionarea mecanismului neural în cazul unor stări disociative grave, care pot apărea, de exemplu, după o situaţie de stres posttraumatic. Atâta vreme cât acest lucru nu presupune decât o detaşare, spune Davidson, „pare a fi o strategie cu o reuşită maximă pentru autoreglările emoţionale”, deşi nu se cunosc urmările la nivelul conştientizării de sine.

Aptitudinea de a stăpâni o singură dată în viaţă am fost paralizat de frică. Totul s-a petrecut la un examen de matematică, în primul an de facultate, pentru că, nu ştiu de ce, dar nu învăţasem, încă îmi amintesc încăperea în care am intrat în acea dimineaţa de primăvară de parcă

mergeam la tăiere şi îmi simţeam inima grea. Fusesem de multe ori la cursuri în această sală. Totuşi, în acea dimineaţa, nu mai vedeam nimic pe fereastră şi nici măcar nu mai observam încăperea. Priveam fix în podea drept în faţa mea în timp ce mă îndreptam spre locul de lângă uşă. Când am deschis coperta albastră a caietului de examen, am simţit în urechi bâtaile inimii şi am perceput acest gust al anxietăţii în stomac.

M-am uitat o dată rapid la întrebările de examen. Dar nicio speranţă. O

oră m-am uitat fix la pagina, mintea mea gândindu-se la consecinţele pe care urma să le am de suferit. Aceleaşi gânduri se repetau la nesfârşit, pe lângă frica şi tremurat. Am rămas încremenit ca un animal care fusese oprit în loc de o înţepătură cu curara. Ceea ce m-a impresionat cel mai mult în acel moment cumplit este cât de închisă a devenit mintea mea. Nu am petrecut ora aceea încercând cu disperare să găsesc o rezolvare a testului. N-am visat cu ochii deschişi. Pur şi simplu am stat fixat asupra fricii îngrozitoare, aşteptând să se termine acest chin.1

Această povestire a momentelor de chin îmi aparţine; şi în ziua de azi este pentru mine cea mai grăitoare dovadă a impactului devastator pe care îl are şocul emoţional asupra limpezimii minţii. Acum îmi dau seama că acest chin al meu era un fel de testament al posibilităţii creierului emoţional care stăpâneşte şi chiar paralizează

gândirea.

Măsura în care problemele emoţionale pot interveni în viaţa mintală nu este ceva nou pentru profesori. Studenţii nerăbdători, furioşi sau deprimaţi nu învaţă; cei care sunt prinşi într-o asemenea stare de spirit nu primesc informaţiile în mod eficient sau nu ştiu ce să facă până la urmă cu ele. Aşa cum am văzut în Capitolul 5, emoţiile negative puternice abat atenţia spre propria lor preocupare, interferând cu încercarea de concentrare asupra altui lucru. Într-adevăr, unul dintre semnele care arată că sentimentele au tendinţa să-şi schimbe direcţia şi să cadă în patologic este faptul că sunt atât de insistente, încât copleşesc orice alt gând, sabotând permanent încercările de a acorda atenţie oricărui alt lucru întâlnit. Pentru persoana care trece printr-un divorţ supărător

— Sau pentru copilul ai cărui părinţi divorţează – mintea nu se opreşte prea mult asupra lucrurilor ce par prin comparaţie mărunte, cum ar fi munca sau şcoala; pentru cei cu depresii clinice, gândurile de autocompătimire şi de disperare, de deznădejde şi de neajutorare le întrec pe toate celelalte.

Când emoţiile copleşesc puterea de concentrare, este blocată de fapt capacitatea mintală cognitivă, pe care savanţii o numesc şi „memoria funcţională”, capacitatea de a reţine toate informaţiile relevante în raport cu misiunea

de îndeplinit. Ceea ce preocupă memoria funcţională poate fi la fel de lumesc precum cifrele care formează un număr de telefon sau la fel de complicat precum o intrigă pe care un romancier încearcă să o urzească. Memoria funcţionala este o funcţie executivă la nivel mintal, făcând posibile toate celelalte eforturi intelectuale, de la alcătuirea unei propoziţii până la desluşirea unei complicate probleme de logicăz. Cortexul prefrontal este cel care îndeplineşte această funcţie a memoriei funcţionale – şi nu uitaţi, acolo are loc întâlnirea dintre sentimente şi emoţii3. Când circuitul limbic care converge pe cortexul prefrontal se află în zona tulburărilor emoţionale, eficacitatea memoriei funcţionale are de suferit: nu mai putem gândi logic, aşa cum la rândul meu am constatat în timpul acelui înspăimântător examen de matematică.

Pe de altă parte, trebuie luat în considerare şi rolul motivării pozitive – îndreptarea sentimentelor spre entuziasm, zel şi încredere – spre reuşită. Studierea sportivilor olimpici, a muzicienilor de renume internaţional şi a marilor maeştri de şah arată că aceştia au ca trăsătură comună capacitatea de a se motiva pentru a urma un antrenament neîndurător şi regulat4. Iar pentru o creştere stabilă a gradului de măiestrie, necesară unui performer internaţional, aceste antrenamente trebuie să înceapă încă din copilărie. La Olimpiada din 1992, participanţii din

echipa chineză de sărituri în apă aveau doisprezece ani şi făcuseră tot atâtea antrenamente ca şi membrii echipei americane, care aveau peste douăzeci de ani – scufundătorii chinezi începuseră un antrenament extrem de riguros încă de la vârsta de patru ani. În mod similar, cei mai mari violonişti ai secolului XX au început studiul instrumentului de la cinci ani; campionii internaţionali de şah s-au apucat de acest joc în medie pe la şapte ani, în vreme ce aceia care au ajuns doar la nivel naţional s-au apucat pe la zece ani. A începe mai devreme oferă o şansă mai mare în viaţă: cei mai buni studenţi la vioară de la cea mai mare Academie de Muzică din Berlin, care acum au douăzeci de ani, au studiat peste zece mii de ore, în vreme ce cei care se află în eşalonul al doilea au studiat cam şapte mii cinci sute de ore.

Ceea ce pare să-i despartă pe cei din vârf de ceilalţi cu capacităţi egale este măsura în care, începând devreme în viaţă, au fost în stare să şi continue printr-o pregătire asiduă ani şi ani de zile. Această perseverenţă depinde de anumite trăsături emoţionale – entuziasmul şi perseverenţa în faţa obstacolelor fiind mai importante decât orice altceva.

Răsplata suplimentară care vine din motivaţie, pe lângă talentul înnăscut, poate fi văzută în remarcabilele performanţe ale studenţilor asiatici în şcolile şi profesiile din

America. O trecere în revistă atentă a acestei realităţi sugerează faptul că aceşti copii americani de origine asiatică au un avantaj mediu faţă de albi la IQ, de doar două sau trei puncte5. Şi totuşi, în ceea ce priveşte profesiile liberale, cum ar fi dreptul şi medicina, mulţi americani de origine asiatică se comportă ca şi cum IQ-ul lor ar fi cu mult mai ridicat – echivalentul unui IQ de 110 la americanii de origine japoneză şi al unuia de 120 la americanii de origine chineză?

Motivul pare să fie faptul că încă din primii ani de şcoală copiii asiatici muncesc mai mult decât albii. Sanford Dorenbusch, sociolog la Stanford, a studiat peste zepe mii de liceeni şi a constatat că americanii de origine asiatică petrec cu 40% mai mult timp la pregătirea lecţiilor decât ceilalţi elevi. „În vreme ce ceiniai mulţi părinţi americani sunt dispuşi să accepte că un copil poate avea şi părţi mai slabe şi să pună accentul pe punctele forte, pentru asiatici abordarea este următoarea: dacă n-ai luat note bune, soluţia este să înveţi mai mult seara şi, dacă tot nu reuşeşti, să te trezeşti mai devreme dimineaţa ca să mai înveţi puţin. Ei consideră că oricine se poate descurca bine la şcoală dacă face efortul cuvenit”. Pe scurt, o cultură etică a muncii se traduce printr-o motivaţie mai puternică, prin zel şi perseverenţă – un avantaj emoţional.

În măsura în care emoţiile noastre merg în direcţia sau sporesc capacitatea noastră de a

gândi şi de a planifica, de a urma un antrenament pentru un scop îndepărtat, pentru a rezolva problemele, ele determină limitele capacităţii noastre de a ne folosi abilităţile mintale înnăscute şi de a hotărî cum ne vom descurca în viaţă. Şi în măsura în care suntem motivaţi simţind un entuziasm sau o plăcere pentru ceea ce facem sau chiar şi un grad optim de nelinişte – vom fi propulsaţi spre reuşită. În acest sens, inteligenţa emoţională este o aptitudine majoră, capacitatea care afectează în mod profund toate celelalte capacităţi, fie facilitând, fie combinându-se cu ele.

Controlarea impulsurilor: testul prăjiturii Imaginaţi-vă că aveţi patru ani şi că cineva vă face următoarea propunere: dacă aştepţi până ce facem câteva comisioane, vei căpăta ca premiu două prăjituri. Dacă nu poţi să aştepţi până atunci, primeşti numai una – dar ţi-o dau chiar acum. Sigur că aceasta este o provocare pentru sufletul unui copil de patru ani, acest microcosmos al veşnicei bătălii dintre impuls şi abţinere, dintre sine şi eu, dintre dorinţă şi autocontrol, dintre răsplată şi amânare. În funcţie de ceea ce alege copilul acest test poate fi grăitor; el oferă nu numai o interpretare a caracterului, dar şi a traiectoriei pe care o va avea probabil în viaţă.

Nu există un talent psihologic mai important decât a rezista la impulsuri. Aceasta este baza autocontrolului emoţional, având în vedere că toate emoţiile, prin însăşi natura lor, duc într-un

fel sau altul la un impuls, spre o acţiune. Rădăcina cuvântului *emoţie*, amintiţi-vă, este verbul „a mişca”. Capacitatea de a rezista impulsului de a acţiona, de a nimici mişcarea incipientă, se transferă cel mai adesea şi la nivelul funcţionării creierului într-o inhibare a semnalelor limbice către cortexul motor, deşi o asemenea interpretare rămâne deocamdată speculativă.

Oricum, un remarcabil studiu în care unui copil de patru ani i s-a pus în faţă o prăjitură arată cât de importantă este capacitatea de ţinere în frâu a emoţiilor şi de amânare a impulsului. Acest studiu a fost început de psihologul Walter Mischel în anii 1960, la o grădiniţă din cadrul campusului universitar Stanford, şi i-a numărat mai ales pe copiii celor de la facultatea Stanford, absolvenţi şi alţi angajaţi, studiul urmărindu-i pe acei copii de patru ani şi în timp, până la terminarea liceului7.

Unii copii de patru ani au fost nevoiţi să aştepte cincisprezece sau douăzeci de minute, ceea ce cu siguranţă îi s-a părut o veşnicie, până ce s-a întors cel care făcea experienţa. Ca să se sprijine în lupta lor interioară, ei şi-au acoperit ochii ca să nu se uite la ispită sau au stat cu mâinile în poală vorbind între ei, cântând, jucându-se, până ce uneori chiar au obosit şi au adormit. Aceşti preşcolari curajoşi şi hotărâţi au primit răsplata celor două prăjituri. Dar alţii, mai impulsivi, au şi înşfăcat o prăjitură de îndată ce persoana care făcea experienţa a ieşit din

încăpere pentru a-şi face „comisioanele”.

Diagnosticul pentru felul în care au ştiut să-şi stăpânească impulsul a fost limpede doisprezece sau paisprezece ani mai târziu, toţi aceşti copii fiind urmăriţi şi la adolescenţă. Diferenţa emoţională şi socială între preşcolarii care au înşfăcat prăjitura şi cei care au avut răbdare a fost enormă. Cei care au rezistat ispitei la patru ani au devenit între timp adolescenţi mult mai competenţi din punct de vedere social: erau eficienţi, siguri pe ei şi mai capabili să se adapteze frustrărilor vieţii. Era mai puţin probabil că ar fi putut să cedeze nervos, să înţepenească de frică sau să dea înapoi din cauza stresului ori să fie uşor de dezorganizat sau de năucit într-o stare de tensiune; ei au înfruntat provocări şi nu au abandonat nici măcar în faţa marilor dificultăţi; au fost încrezători în sine şi demni de încredere. Au luat iniţiative şi s-au implicat în proiecte. După zece ani, erau în continuare în stare să amâne răsplata, urmărindu-şi scopurile.

Copiii care au înşfăcat prăjitura, aproximativ o treime din total, au dat dovadă de mai puţine calităţi, prezentând un portret mai degrabă tulbure din punct de vedere psihologic. În adolescenţă, erau timizi în privinţa legăturilor sociale; sau erau încăpăţânaţi şi indecişi; lesne nemulţumiţi de frustrări; se considerau „răi” sau nedemni; dădeau înapoi sau se blocau în faţa stresului; se sirtiţeau nesiguri şi nemulţumiţi

pentru că nu „obţinuseră destul”; cădeau uşor pradă geloziei sau invidiei; reacţionau exagerat la orice lucru care îi irita, 4 eindu-şi din fire, provocând certuri şi neînţelegeri. Şi după toţi aceşti aiii, tot nu erau în stare să îşi amâne răsplata.

Aşadar, ceea ce remarcăm la o vârsta fragedă se dezvoltă la scară mare la nivelul competenţelor sociale şi emoţionale, de-a lungul vieţii.

Capacitatea de a impune amânarea unui impuls stă la baza unei multitudini de eforturi, începând cu un regim de slăbit şi până la luarea unei diplome ca medic. Unii copii chiar şi la patru ani au reuşit să stăpânească lucrurile esenţiale: au fost capabili să desluşească anumite situaţii sociale cum ar fi amânarea beneficiului, să îşi distragă atenţia ca să nu se concentreze asupra ispitei imediate şi să fie suficient de perseverenţi pentru atingerea unui scop – cele două prăjituri.

Şi mai surprinzător este faptul că atunci când copiii testaţi au fost evaluaţi din nou la sfârşitul liceului, cei care la patru ani aşteptaseră cu răbdare erau studenţi mult mai buni decât cei care acţionaseră sub îndemnul imboldului. Conform evaluării părinţilor, ei erau din punct de vedere academic mai competenţi: mai capabili să îşi transpună ideile în cuvinte, să folosească logica şi să reacţioneze logic, să se concentreze, să-şi facă planuri pe care să le respecte şi mai nerăbdători să înveţe. Mai uluitor este faptul că au

avut note foarte mari la testele SAT. Treimea copiilor ce înşfăcaseră prăjitura cu mare nerăbdare abia dacă au luat 524 de puncte la testul de gramatică, iar la matematică, 528; treimea celor care au aşteptat cel mai mult au avut între 610 şi 652 de puncte, o diferenţă de 210 puncte în tota18.

Felul în care copiii trec testul amânării recompensei la patru ani este un indicator de două ori mai exact asupra notelor de la examenele SAT

decât IQ-ul; IQ-ul devine un indicator puternic numai după ce copilul învaţă să scrie şi să citească9. Acest lucru sugerează faptul că acea capacitate de a amâna recompensa contribuie major la potenţialul intelectual, independent de IQ-ul în sine. (Un control deficitar al impulsurilor în copilărie poate fi de asemenea un indiciu asupra delincvenţei ulterioare, din nou un indicator mult mai exact decât IQ-u110.) Aşa cum vom vedea în Partea a cincea, deşi unii aduc argumente că IQ-ul nu poate fi schimbat, reprezentând o limitare definitivă în potenţialul existent al unui copil, există dovada clară că abilităţile emoţionale cum ar fi controlul şi desluşirea corectă a situaţiilor sociale *pot* fi dobândite.

Ceea ce Walter Mischel, cel care a făcut acest studiu, descrie, printr-o frază destul de nefericită – „direcţionarea spre scop prin amânarea

autoimpusă a răsplăţii” – este esenţa autoreglării emoţionale: capacitatea de a nega impulsul în avantajul scopului, indiferent că este vorba de punerea bazelor unei afaceri, de rezolvarea unei ecuaţii algebrice sau de câştigarea unei Cupe. Descoperirea sa reduce rolul inteligenţei emoţionale ca metacapacitate ce determină cât de bine sau cât de rău sunt oamenii în stare să-şi utilizeze capacităţile mintale.

Dispoziţii proaste, gândire proastă îmi fac griji pentru fiul meu. Abia a început să joace în echipa de fotbal, dar mai devreme sau mai târziu tot va avea un accident. Este stresant să-l urmăreşti pe teren, aşa că nici nu m-am mai dus la meciuri. Sunt sigură că fiul meu este dezamăgit că nu mă uit cum joacă, dar pur şi simplu nu rezist nervos.

Vorbitoarea urmează o terapie pentru anxietate. Ea îşi dă seama că îngrijorarea intervine în mod nefericit în existenţa ei, pe care nu o mai poate duce aşa cum ar vrea”. Dar atunci când trebuie să ia o hotărâre simplă, cum ar fi aceea de a-şi vedea sau nu fiul jucând fotbal, mintea îi este cotropită de gânduri catastrofale. Ea nu mai este liberă să aleagă; grijile îi copleşesc raţiunea.

Aşa cum am văzut, grijile sunt miezul efectului devastator al anxietăţii asupra performanţei mintale de orice fel. Îngrijorarea – desigur, o reacţie utilă – a luat-o razna; a devenit o

pregătire mintală prea zeloasă pentru o ameninţare anticipată. Acest gen de repetiţii mintale sunt dezastruoase din punct de vedere cognitiv atunci când intră într-un fel de rutină care captează întreaga atenţie, intervenind în orice alte încercări de concentrare asupra altui lucru.

Anxietatea subminează intelectul. În cazuri ce necesită eforturi intelectuale complexe sau ale unor misiuni tensionate precum aceea a controlorilor de trafic aerian, anxietatea cronică este un indiciu aproape sigur că persoana respectivă va da greş în cele din urmă. Persoanele anxioase sunt predispuse să eşueze chiar dacă obţin un punctaj bun la testul de inteligenţă, aşa cum arată un studiu făcut pe 1790 de studenţi care se pregăteau să ocupe posturi de controlori de trafic aerian12.

Anxietatea sabotează de asemenea performanţele la învăţătură de orice fel: în peste 126 de studii diferite, făcute pe 36.000 de persoane, s-a arătat că predilecţia pentru îngrijorare duce la o mai slabă performanţă la învăţătură, indiferent cum s-ar face măsurarea acestei performanţe – prin note sau teste, prin punctaje sau realizări13.

Atunci când celor care sunt pradă îngrijorării li se cere să îndeplinească o misiune cognitivă, de exemplu, să împartă obiecte inerte în două categorii, iar ei povestesc ce le trece prin gând în

asemenea momente, constatăm că sunt gânduri negative – „Nu voi fi în stare să fac asla”.

„Nu mă pricep la genul ăsta de teste” şi alte justificări asemănătoare – care se bazează pe o întrerupere a capacităţii de a lua decizii. Într-adevăr, atunci când, prin comparaţie, un grup de persoane care nu se îngrijorează a fost rugat să se îngrijoreze înadins vreme de 15 minute, capacitatea lor de a îndeplini aceeaşi misiune s-a deteriorat vizibil. Când celor care îşi făceau griji li s-a dat o pauză de relaxare de 15 minute – ceea ce le-a redus nivelul de îngrijorare – înainte să înceapă treaba, ei n-au mai avut probleme”.

Anxietatea din timpul examenelor a fost studiată pentru prima dată în mod ştiinţific în anii 1960 de către Richard Alpert, care mi-a mărturisit că interesul i-a fost trezit tocmai pentru că a constatat că un student al lui dădea întotdeauna rezultate proaste la teste din pricina emoţiilor, în vreme ce colegul său Ralph Haber considera că tensiunea înaintea unui examen îl ajută de fapt să se descurce mai bine15. Cercetarea lor, alături de alte studii, a arătat că există două tipuri de studenţi anxioşi:

cei cărora anxietatea le diminuează performanţa la învăţătură şi aceia care sunt în stare să se descurce în pofida stresului – sau poate chiar datorită lui”. Ironia testării anxietăţii este că neliniştea de a se descurca bine la test, care, în mod ideal, poate motiva elevii precum Haber să

studieze din greu pentru a se pregăti, poate la fel de bine să saboteze succesul altora. Pentru cei care sunt prea anxioşi, teama dinaintea testului interferează cu gândirea logică şi cu memoria necesară pentru a învăţa eficient, iar în timpul testului le tulbură limpezimea mintală, esenţială pentru ca lucrurile să meargă bine.

Numărul motivelor de îngrijorare pe care le invocă cei care dau teste pot fi un indiciu direct asupra a cât de slab le va rezolva17. Resursele mintale se concentrează asupra unei misiuni cognitive – îngrijorarea –, micşorând resursele disponibile pentru prelucrarea altor informaţii; dacă ne preocupă griji cum ar fi posibilitatea de a pica la teste, suntem mai puţin atenţi la felul în care am putea găsi răspunsurile. Grijile devin adevărate profeţii care se îndeplinesc, îndreptându-ne cu precizie spre dezastrul pe care îl preziceau.

Cei care sunt în stare să îşi stăpânească emoţiile, pe de altă parte, se pot folosi de această anxietate anticipativă – în legătură cu un discurs care trebuie ţinut sau cu un test care trebuie dat, de exemplu – motivându-se pentru o pregătire mai temeinică şi, deci, pentru obţinerea unor rezultate mai bune. Literatura clasică de specialitate descrie, în psihologie, relaţia dintre anxietate şi performanţă, inclusiv cea mintală, sub forma unui U răsturnat. Vârful acestui IJ inversat reprezintă relaţia optimă între anxietate şi performanţă, cu

un consum nervos mediu pentru realizarea a ceva. Prea puţină anxietate însă – prima parte a U-ului – duce la apatie sau la o prea slabă motivaţie a străduinţei de a se descurca, în vreme ce prea multă anxietate – celălalt capăt al U-ului – sabotează orice încercare de a reuşi cu bine.

O stare uşor exaltată – *hipomania*, cum se numeşte ea în termeni de specialitate – pare ideală pentru scriitori şi alţi creatori, presupunând o flexibilitate şi o diversitate plină de imaginaţie a gândirii; se găseşte oarecum spre vârful răsturnat al U-ului. Dar dacă euforia este scăpată de sub control, ea devine direct nebunie, ca în cazul schimbărilor de dispoziţie ale maniaco-depresivilor, iar agitaţia subminează capacitatea de a gândi suficient de coerent pentru a scrie bine, chiar dacă ideile circulă liber – de fapt, chiar prea liber pentru ca vreuna să fie urmărită suficient şi să se obţină produsul finit.

Buna dispoziţie, atât cât durează, sporeşte capacitatea de a gândi flexibil şi mai complex, soluţiile problemelor fiind găsite mai uşor, fie că este vorba de unele intelectuale sau interpersonale. Acest lucru sugerează că o posibilitate de a ajuta pe cineva să gândească mai bine o anumită problemă ar fi să i se spună o glumă. Râsul, ca şi starea de exaltare, par să ajute oamenii să gândească mai deschis şi să facă mai uşor legături între idei, observând relaţia care altfel i-ar fi putut ocoli – trăsătură mintală

importantă nu numai în creativitate, dar şi în recunoaşterea relaţiilor complexe şi în prevederea consecinţelor unei hotărâri luate.

Avantajele intelectuale ale unui râs sănătos sunt şi mai izbitoare când este vorba de rezolvarea unei probleme care presupune o soluţie creatoare. Conform unui studiu, s-a constatat că oamenii care s-au uitat la o casetă video au rezolvat mult mai bine o enigmă folosită de psihologi pentru a testa gândirea creatoare18. În acest test, oamenilor li s-a dat o lumânare, chibrituri şi o cutie cu pioneze şi li s-a cerul să pună lumânarea pe o bucată plană de plută, astfel încât să ardă fără să curgă ceară pe jos. Majoritatea celor cărora li s-a dat această problemă au căzut într-o gândire „funcţională4 asupra felului în care aceste obiecte pot fi folosite în mod convenţional. Cei care s-au uitat însă la comedii au găsit mai uşor o soluţie comparativ cu aceia care s-au uitat la un film despre matematică sau care au făcut exerciţii; au folosit cutia în care se aflau pionezele, găsind o soluţie creatoare. Au pus cutia cu pioneze pe bucata de plută şi au folosit-o pe post de sfeşnic.

Aptitudinea de a stăpâni

Chiar şi dispoziţiile plăcute pot schimba şirul gândirii. Atunci când facem planuri sau luăm decizii, cei care sunt bine dispuşi au o percepţie preferenţială care îi determină să fie mai expansivi şi mai pozitivi în gândire. Acest lucru se datorează

în parte memoriei, pentru că atunci când suntem bine dispuşi ne amintim mai multe lucruri pozitive; atunci când analizăm avantajele şi dezavantajele unei acţiuni şi suntem bine dispuşi, memoria favorizează canalizarea probelor în mod pozitiv, determinându-ne să facem, de exemplu, ceva mai aventuros sau mai riscant.

În mod similar, o proastă dispoziţie influenţează memoria într-o direcţie negativă şi astfel este mai probabil că din teamă vom ajunge la o hotărâre exagerat de prudentă. Emoţiile scăpate de sub control incomodează intelectul. Dar aşa cum am vorbit în Capitolul 5, putem determina emoţiile scăpate de sub control să revină la normal; această competenţă emoţională este aptitudinea majoră care facilitează toate celelalte tipuri de inteligenţă. Să ne gândim la câteva cazuri specifice: avantajele speranţei şi ale optimismului şi acele momente pline de elan când oamenii se depăşesc pe sine.

Cutia Pandorei şi Pollianna: forţa gândirii pozitive Studenţii au fost supuşi următoarei situaţii ipotetice:

Deşi v-aţi propus să luaţi un 9, după prima evaluare, 30% din ceea ce aţi făcut a fost greşit şi aţi primit un 6. A trecut deja o săptămână de când aţi aflat că aţi luat un 6. Ce faceţi? 19

Totul depinde de speranţă. Reacţia studenţilor cu un nivel ridicat de speranţă a fost să înveţe mai mult şi să găsească diverse soluţii

pentru a-şi mari media finală. Studenţii cu un nivel de speranţă mai scăzut s-au gândit la mai multe posibilităţi de a-şi mări nota, dar au dovedit mai puţină hotărâre în obţinerea acestui scop. Şi aşa cum era de aşteptat, studenţii cu un nivel de speranţă mai scăzut au renunţat în cele din urmă la tot, simţindu-se demoralizaţi.

Totuşi, această întrebare nu este doar una pur teoretică. Atunci când C. R. Snyder, psihologul de la Universitatea din Kansas care a făcut acest studiu, a comparat reuşitele la învăţătură ale studenţilor în anul I cu o speranţă crescută cu ale celor cu o speranţă scăzută, el a descoperit că speranţa era un indicator mult mai bun al notelor din primul semestru decât notele de la lestul SAT, test ce se presupune că este capabil să prevadă felul cum se vor descurca studenţii la facultate

(şi care este strâns legat cu IQ-ul). Din nou se dovedeşte că deşi capacităţile intelectuale sunt cam aceleaşi, aptitudinile emoţionale constituie diferenţa capitală.

Explicaţia lui Snyder este următoarea: „Studenţii cu speranţe mari îşi fixează scopuri mai spectaculoase şi ştiu cum să muncească din greu pentru a le atinge. Atunci când se face o comparaţie între studenţii cu aptitudini intelectuale echivalente în funcţie de rezultatele la învăţătură, ceea ce le face să difere este speranţa20.

Se întâmplă ca în legendara şi binecunoscuta

poveste a Pandorei, prinţesa din Grecia antică. Ea a primit în dar o cutie misterioasă din partea zeilor ce o invidiau pentru frumuseţea sa. I s-a spus că nu trebuie să deschidă niciodată acest dar. Dar într-o bună zi, copleşită de curiozitate şi de ispită, Pandora a ridicat capacul ca să arunce o privire şi a adus lumii marile nenorociri – bolile, relele şi nebunia. Un zeu milos a lăsat-o însă să închidă cutia la timp, astfel încât să poată prinde unicul antidot care face suportabilă nefericirea pe lumea ’asta: speranţa.

Cercetătorii recenţi au descoperit că speranţa înseamnă mai mult decât un leac. Uneori, joacă un rol extrem de important în viaţă, oferind tot felul de avantaje în diverse domenii, cum ar fi reuşitele în viaţa şcolară sau suportarea unor slujbe apăsătoare. Speranţa în sens ştiinţific nu reprezintă doar o imagine luminoasă şi ideea că totul va fi bine. Snyder o defineşte mai precis ca fiind: „credinţa că există voinţa şi posibilitatea de a-ţi atinge scopurile, indiferent care ar fi ele”.

Oamenii au tendinţa să fie diferiţi în funcţie de măsura în care îşi fac speranţe. Unii gândesc despre ei că sunt în stare să iasă dintr-o încurcătură sau să găsească soluţii la probleme, în vreme ce alţii pur şi simplu nu se simt în stare să aibă energia, capacitatea sau mijloacele de a-şi atinge scopurile. Cei care au un înalt grad de speranţă, constată Snyder, au cam aceleaşi trăsături comune, sunt în stare să se motiveze,

găsesc resursele necesare pentru a descoperi căi de îndeplinire a obiectivelor, liniştindu-se atunci când se află într-o situaţie dificilă, spunându-şi că totul se va îndrepta. Sunt suficient de flexibili pentru a găsi diverse posibilităţi de a-şi atinge scopurile sau de a şi le schimba, în cazul în care devin imposibile, şi au inteligenţa de a împărţi în mai multe faze o misiune ce altfel n-ar putea fi atinsă.

Aptitudinea de a stăpâni

Din perspectiva inteligenţei emoţionale, speranţa înseamnă să nu cădem pradă unei anxietăţi copleşitoare sau unei atitudini defetiste sau depresiei în faţa unor situaţii dificile sau a unor obstacole. Într-adevăr, cei care îşi fac speranţe ajung să fie deprimaţi din ce în ce mai greu pe măsură ce înaintează în viaţă, urmărindu-şi scopurile; sunt în general mai puţin anxioşi şi trec prin mai puţine nelinişti emoţionale.

Optimismul: marele motivator Americanii care urmăresc întrecerile de înot şi-au făcut mari speranţe pentru Matt Biondi, unul dintre membrii echipei olimpice a SUA

din 1988. Unii cronicari sportivi chiar susţineau că Biondi este de talia lui Mark Spitz, cel care în 1972 a luat şapte medalii de aur. Din păcate însă, Biondi a ieşit pe locul trei la prima întrecere, la proba de 200 de metri liber. La

următoarea, aceea de 100 de metri fluture, Biondi a fost întrecut la mustaţă, medalia de aur luând-o un alt înotător care a făcut un efort suplimentar pe ultimul metru.

Jurnaliştii sportivi au făcut tot felul de speculaţii potrivit cărora aceste înfrângeri l-ar fi demobilizat pe Biondi pentru probele care urmau.

Dar Biondi şi-a revenit şi a luat medalia de aur în următoarele cinci probe. Martin Seligman, psiholog la Universitatea din Pennsylvania, a fost unul dintre spectatorii care nu s-au dovedit deloc surprinşi de revenirea lui Biondi, pentru că el îl supusese pe sportiv chiar în acel an la un test ce îi evalua optimismul. În cadrul unei experienţe făcute de Seligman, antrenorul de înot i-a spus lui Biondi în timpul unui eveniment special care trebuia să demonstreze marele lui talent că a avut un timp mai prost decât era în realitate. În ciuda acestui feedback demobilizator, când lui Biondi i s-a cerut să se odihnească puţin şi să mai încerce o dată să înoate, performanţa lui – care de fapt era deja foarte bună – a fost şi mai bună.

Însă atunci când alţi membri ai echipei au fost informaţi că ar fi obţinut un timp prost, deşi nu era adevărat – aceia care, potrivit testelor, erau pesimişti – la cea de-a doua încercare timpul lor a fost şi mai prost21.

Optimismul, ca şi speranţa, înseamnă un orizont de aşteptare conform căruia, în general, lucrurile se rezolvă până la urmă în viaţă, în ciuda

obstacolelor şi frustrărilor. Din punctul de vedere al inteligenţei emoţionale, optimismul este o atitudine care îi împiedică pe oameni să cadă în apatie, deznădejde sau deprimare într-un moment mai dur.

Împreună cu ruda sa apropiată, speranţa, optimismul aduce câştiguri de-a lungul existenţei (sigur, cu condiţia să fie un optimism realist; un optimism prea naiv poate fi dezastruos) 22.

Seligman defineşte optimismul în funcţie de felul în care oamenii îşi explică reuşitele şi eşecurile. Optimiştii consideră că un eşec se datorează unei situaţii care poate fi schimbată, aşa încât data viitoare vor reuşi, în vreme ce pesimiştii se învinovăţesc pentru eşec, atribuindu-l unor trăsături ce nu pot fi schimbate şi faţă de care se simt total neajutoraţi. Aceste explicaţii diferite au implicaţii profunde în raport cu felul în care oamenii reacţionează în faţa vieţii. De exemplu, la o dezamăgire cum ar fi refuzul de li se oferi o slujbă, optimiştii au tendinţa să reacţioneze activ şi plini de speranţă, formulându-şi repede un plan de acţiune sau cerând ajutor sau un sfat cuiva; ei consideră obstacolele drept situaţii remediabile. În schimb, pesimiştii reacţionează în faţa unor asemenea obstacole prin presupunerea că nu pot face nimic pentru a îmbunătăţi situaţia data următoare, deci nu reacţionează în niciun fel; ei consideră obstacolul ca fiind datorat unor deficienţe personale, care întotdeauna îi vor trage

înapoi.

Ca şi în cazul speranţei, optimismul prezice reuşite la învăţătură.

Într-un studiu asupra a o sută de persoane, studenţi în primul an ai promoţiei 1984 a Universităţii din Pennsylvania, rezultatele acestora la testul de optimism au fost un indicator mult mai precis al notelor lor din primul an decât testul SAT sau notele de la liceu. Seligman, care i-a studiat, spunea: „Examenele de admitere la facultate măsoară talentul, în vreme ce stilul explicativ dezvăluie cine va renunţa. Este o combinaţie de talent moderat şi capacitatea de a continua inclusiv în faţa înfrângerilor, care în final duce la reuşită. Ceea ce le lipseşte testelor de aptitudini este motivaţia. Trebuie să ştim dacă cineva va merge mai departe chiar şi când situaţia devine una frustrantă. Intuiţia îmi spune că la un anumit nivel de inteligenţă reuşita propriu-zisă nu depinde doar de talent, ci şi de capacitatea de a înfrunta eşecul”. 23

Una dintre cele mai grăitoare demonstraţii ale puterii optimismului în motivarea oamenilor este un studiu pe care Seligman l-a făcut asupra unor agenţi de vânzări care comercializau asigurări pentru compania Metlife.

Capacitatea de a accepta cu eleganţă un refuz este absolut esenţială în vânzările de orice fel, dar mai ales când este vorba de o asigurare, caz în care „nu”-urile sunt descurajam mai multe

decât da-urile. Din acest motiv, trei sferturi dintre cei care vând asigurări renunţă la această meserie în primii trei ani. Seligman a descoperit că noii vânzători care erau optimişti din fire reuşeau să vândă cu 37% mai multe asigurări în primii doi ani de slujbă decât pesimiştii. În timpul primului an, numărul pesimiştilor care renunţă este de două ori mai mare decât al optimiştilor.

Mai mult, Seligman a convins compania Metlife să angajeze un grup special de solicitanţi de slujbe care au avut un punctaj mare la testele de optimism, dar au picat la testul practic (referitor la o întreagă gamă de reacţii ale unui profil standard alcătuit pe baza răspunsurilor date de agenţii de vânzări care reuşiseră în carieră). Acest grup special a vândut cu 21% mai multe asigurări decât pesimiştii în primul an şi cu 57% mai mult în al doilea an. Faptul că optimismul contează atât de mult în reuşita vânzărilor este legat şi de o atitudine datorată inteligenţei emoţionale. Orice refuz pe care îl întâmpină un agent de vânzări este o mică înfrângere. Reacţia emoţională la această înfrângere este de o importanţă capitală în privinţa capacităţii de a găsi o motivaţie suficientă pentru a continua. Pe măsură ce refuzurile se adună, moralul se deteriorează, agentului fiindu-i din ce în ce mai greu să pună mâna pe telefon ca să mai sune un potenţial client. Acest refuz este extrem de greu de acceptat de un pesimist, pentru că el îl

interpretează astfel: „Sunt un ratat; n-am să reuşesc să vând nimic în veci” – interpretare care generează apatia şi defetismul, în cazul în care nu se ajunge chiar la depresie. Optimiştii, pe de altă parte, spun aşa: „N-am abordat bine situaţia” sau: „Pur şi simplu persoana asta era prost dispusă”. Neconsiderându-se pe ei motivul principal al eşecului, îşi pot schimba abordarea la următorul telefon. În vreme ce sistemul mintal al pesimistului duce la disperare, cel al optimistului naşte speranţă.

O perspectivă pozitivă sau negativă poate fi o trăsătură temperamentală înnăscută; unii oameni au din fire tendinţa să procedeze într-un fel sau altul. Dar aşa cum vom vedea şi în Capitolul 14, temperamentul poate fi temperat prin experienţa acumulată. Optimismul şi speranţa

— Ca şi neputinţa şi disperarea – pot fi dobândite. Ceea ce susţine ambele trăsături pozitive este viziunea a ceea ce psihologii numesc *eficacitate personală*, convingerea că eşti stăpân pe întâmplările vieţii tale şi că poţi face faţă provocărilor cu care eşti confruntat. Dezvoltarea unei competenţe de orice fel întăreşte această eficacitate personală, făcând ca persoana respectivă să fie mai dispusă să-şi asume riscuri şi să urmărească provocări mai serioase. Depăşirea acestor provocări sporeşte în schimb sentimentul de eficacitate personală. Această atitudine îi ajută pe oameni să îşi folosească mai bine talentele pe

care le au – sau să facă în aşa fel încât să şi le dezvolte.

Albert Bandura, psiholog la Stanford, care a făcut multe cercetări în privinţa eficacităţii personale, o rezumă astfel: „Convingerile oamenilor despre capacităţile lor au un efect profund asupra acestor capacităţi.

Capacitatea nu este o proprietate fixă. Există enorm de multe variante în care această capacitate poate fi folosită. Cei care au această eficacitate personala se dau la o parte din calea eşecului; ei abordează lucrurile în aşa fel încât să le poată stăpâni şi fără să se îngrijoreze în privinţa diverselor dezastre posibile”. 24

Transa: neurobiologia măiestriei Un compozitor descrie astfel momentele în care lucrează cel mai bine:

Te afli într-o stare de extaz într-o asemenea măsură încât simţi că aproape nu exişti. Am trăit asemenea momente de multe ori. Parcă mâna este desprinsă de trupul meu şi nu am nimic de-a face cu ceea ce se întâmplă.

Stau doar şi mă uit şi mă minunez. Totul curge de la sine.25

Descrierea sa este extraordinar de asemănătoare cu aceea a altor sute de bărbaţi şi femei – alpinişti, campioni la şah, chirurgi, baschetbalişti, ingineri, directori şi chiar funcţionari – atunci când povestesc că s-au întrecut pe sine într-o activitate la care ţin. Starea

pe care o descriu se numeşte „transă”, sau cel puţin aşa i-a spus Mihaly Csikszentmihalyi, psiholog la Universitatea din Chicago, care a adunat asemenea relatări ale momentelor de vârf din punct de vedere profesional în studii care au durat douăzeci de ani26. Sportivii numesc o asemenea stare de graţie

„Zona”, pe care o ating atunci când rezultatele lor extraordinare par a fi obţinute fără efort, publicul şi ceilalţi competitori dispărând pentru o clipă, într-un moment binecuvântat care îi absoarbe cu totul. Diane Roffe-Steinrotter, care a obţinut o medalie de aur la schi la Olimpiada de iarnă din 1994, după ce a terminat cursa a declarat că nu-şi aminteşte absolut nimic, pentru că intrase într-un fel de stare de relaxare:

„M-am simţit ca o cascadă”. 27

Capacitatea de a intra într-o asemenea transă este de fapt un moment de inteligenţă emoţională maximă. Transa reprezintă poate emoţia absolută aflată în serviciul performanţei şi al acumulării de cunoştinţe.

Într-o asemenea transă, emoţiile nu numai că sunt stăpânite şi canalizate, dar sunt şi pozitive, pline de energie şi centrate pe misiunea ce trebuie îndeplinită. Atunci când eşti cuprins de plictiseala deprimării sau de agitaţia anxietăţii, această transă îţi este blocată. Şi totuşi transa (sau eventual ceva asemănător) este o experienţă prin

care trece aproape toată lumea din când în când, mai ales când acţionează la cote maxime, încercând să-şi depăşească limitele anterioare. Această senzaţie este mai clară în momentele de extaz în care doi parteneri fac dragoste şi ajung la o armonie totală. Experienţa este una extraordinară: pecetea acestei transe este o bucurie spontană, aproape un extaz total. Pentru că în această transă ne simţim atât de bine, ea este intrinsec o răsplată. Este o stare în care oamenii sunt complet absorbiţi de ceea ce fac, acordând o atenţie nemijlocită îndeletnicirii respective, conştientizarea lor fuzionând cu faptele. Într-adevăr, transa este întreruptă. Dacă reflectăm prea mult la ceea ce se întâmplă – iar un gând de genul „Ce minunat mă descurc”.

poate rupe acest curs special. Concentrarea atenţiei este atât de mare, încât oamenii nu mai percep decât ceea ce este strâns legat de acţiunea imediată, pierzând noţiunea timpului şi a spaţiului. Un chirurg, de exemplu, care este solicitat de o operaţie grea în timpul căreia intră în această stare specială, atunci când o termină observă nişte moloz pe jos, în sala de operaţii, şi întreabă ce s-a întâmplat. Este uluit să afle că atunci când era atât de absorbit de actul medical o parte din tavan a căzut – şi el nici măcar n-a observat.

Transa este o stare de uitare de sine opusă contemplării negative sau îngrijorării: în loc să se piardă într-o preocupare plină de nervozitate, cei

care intră în această transă sunt atât de absorbiţi de ceea ce au de făcut, încât uită de ei, renunţând la preocupările mai puţin importante ale vieţii de zi cu zi – cum ar fi sănătatea, facturile şi chiar starea de bine. În acest sens, aceste momente sunt lipsite de egoism. Eul nu mai exista. În mod paradoxal, cei care cad într-o asemenea stare dovedesc o stăpânire extraordinară a ceea ce fac, reacţiile lor fiind perfect acordate necesităţilor în schimbare ale acţiunii lor. Chiar dacă oamenii acţionează la capacitate maximă atunci când se află într-o asemenea stare, ei nu mai sunt preocupaţi de felul cum se descurcă, dacă va urma o reuşită sau un eşec – pentru că plăcerea pură a actului în sine îi motivează.

Există mai multe căi de a intra într-o asemenea transă. Una ar fi o concentrare maximă, intenţionată a atenţiei asupra acţiunii de îndeplinit; această stare de intensă concentrare este însăşi esenţa transei. Există însă un feedback înşelător la poarta de intrare în această zonă. El poate presupune un efort considerabil de calmare şi concentrare pentru a începe treaba – acesta fiind primul pas care presupune o oarecare disciplină. Odată instalată, această concentrare are propria sa putere, care detaşează acea persoană de tulburările emoţionale, iar misiunea respectivă pare a se îndeplini fără niciun efort.

Intrarea într-o asemenea zonă se mai produce şi atunci când oamenii au de realizat un lucru la

care sunt foarte pricepuţi şi se implică într-o asemenea măsură, încât le sunt puse la încercare capacităţile forte.

Aşa cum mi-a spus Csikszentmihalyi: „Oamenii parcă se concentrează mai bine atunci când li se cere mai mult decât de obicei şi sunt în stare să ofere mai mult ca de obicei. Dacă li se cere prea puţin, oamenii se plictisesc. Dacă li se cere prea mult, intră în panică. Transa apare în acea zonă foarte delicată dintre plictiseală şi panică”. 28

Plăcerea spontană, starea de graţie şi eficacitatea ce caracterizează transa sunt incompatibile cu atacul emoţional, moment în care valul limbic captează restul creierului. Atenţia în starea de transă este una relaxată, dar foarte concentrată. Acest tip de concentrare diferă de acela în care te străduieşti să fii atent când eşti obosit sau plictisit sau când atenţia îţi este asediată de sentimente cum ar fi anxietatea sau mânia.

Transa este o stare lipsită de paraziţi emoţionali, de constrângeri şi presupune un sentiment profund de motivare şi un extaz uşor. Acest extaz pare să fie un produs intermediar al concentrării atenţiei, care premerge transa. Într-adevăr, literatura clasică a tradiţiilor contemplative descrie stările de absorbţie experimentate ca pură graţie: transa este indusă doar de o concentrare intensă.

Atunci când urmărim o persoană aflată într-o asemenea stare de transă avem impresia că tot ceea ce este greu devine brusc uşor. Performanţa de vârf pare firească şi obişnuită. Această impresie merge în paralel cu ceea ce se întâmplă în creier, unde se repetă un paradox similar:

chiar şi lucrurile cele mai complicate se fac cu un consum minim de energic mintală. Într-o stare de transă, creierul este atât de „calm", încât trezirea şi inhibarea circuitelor neurale se adaptează nevoilor de moment. Când oamenii sunt angajaţi în activităţi atât de lipsite de efort şi care le concentrează atenţia, creierul lor „se linişteşte", în sensul că există o încetinire a impulsului cortica129. Această descoperire este absolut remarcabilă, deoarece înseamnă că transa le permite oamenilor să abordeze chiar şi lucruri extrem de grele, indiferent de domeniu, fie că este vorba de o partidă cu un mare maestru al şahului sau de rezolvarea unei probleme de matematică mai complexe. În principiu, s-ar crede că asemenea acţiuni sofisticate presupun o *mai mare* activitate corlicală şi nu una mai mică. Cheia transei este însă aceea că ea se instalează doar când este atins un vârf al capacităţii respective, în care toate aptitudinile sunt bine însuşite, iar circuitele neurale sunt cât se poate de eficiente.

O concentrare prea încordată – alimentată de îngrijorare – produce o activare sporită la nivel cortical. Dar zona transei şi performanţa optima

par a fi o oază a eficienţei corticale, fiind utilizată o energie mintală aproape de minim. Acest lucru are o logică poate în sensul că o practică abilă le permite oamenilor să intre în transă: stăpânirea mişcărilor dintr-o anumită acţiune, fie că este vorba de unele fizice, ca în cazul alpinistului, ori de unele mintale, ca în cazul programatorului de calculatoare, demonstrează că de fapt creierul poate fi mai eficient atunci când le execută. Mişcările bine antrenate presupun un efort mintal mai mic decât cele care abia au fost învăţate sau decât cele care sunt încă mult prea grele. În mod similar, atunci când creierul funcţionează mai puţin eficient din pricina oboselii sau a nervozităţii sau a emoţiilor, aşa cum se întâmplă la sfârşitul unei zile lungi şi stresante, are loc o estompare a preciziei efortului cortical, pentru că au fost activate prea multe zone nu neapărat necesare – ceea ce a dus la o stare neurală profund distrasă de alte elemente30. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul plictiselii. Dar când creierul operează cu eficienţă maximă ca în cazul transei, există o relaţie precisă între zonele active şi necesităţile misiunii respective. În această stare chiar şi munca grea poate părea odihnitoare sau energizantă şi nu vlăguitoare.

Învăţatul şi transa: un nou model de educaţie Pentru că această transă apare în zona în care o anumită activitate îi provoacă pe oameni să acţioneze la capacitate maximă, pe măsură ce

aptitudinile lor cresc, sporesc şi şansele de a ajunge în această transă.

Dacă treaba este prea simplă, ea este plicticoasă; dacă este prea complicată, se ajunge mai degrabă la anxietate decât la transă. Se poate susţine că stăpânirea unui anumit meşteşug sau a unei aptitudini este stimulată de experienţa transei – că motivaţia de a face ceva din ce în ce mai bine ca violonist, ca balerină sau ca genetician este cel puţin în parte aceea de a rămâne în transă. Într-adevăr, dintr-un studiu făcut asupra a 200 de artişti plastici la 18 ani după ce au terminat artele plastice, Csikszentmihalyi a constatat că aceia care în studenţie au savurat din plin bucuria de a picta au devenit pictori importanţi. Cei care au fost motivaţi în facultate, dar visând la glorie şi la bani, s-au depărtat în cea mai mare parte de acest domeniu după ce au absolvit studiile.

Csikszentmihalyi trage concluzia că: „Pictorii, mai presus de toate, trebuie să picteze. Dacă artistul aflat în faţa pânzei începe să se întrebe cu cât o va vinde sau ce vor spune criticii, nu va mai fi în stare să meargă pe calea originala pe care a pornit. Reuşitele din domeniul creaţiei depind de o implicare totală, care presupune un singur obiectiv”. 31

Aşa cum transa este o necesitate pentru măiestria într-o anumită artă sau profesie ori într-un meşteşug, tot aşa este şi cu învăţatul. Elevii

care intră în această transă pentru a învăţa mai bine îşi depăşesc potenţialul măsurat prin testele anterioare. Elevii dintr-un liceu special de ştiinţă din Chicago – toţi fiind situaţi printre primii 5% în matematică – au fost caracterizaţi de către profesorul lor ca fiind capabili de realizări mai mari sau mai mici la matematică. Felul în care aceşti elevi şi-au petrecut timpul a fost monitorizat, fiecare având un pager care din când în când suna la întâmplare peste zi şi atunci ei erau instruiţi să noteze ce făceau în acea clipă şi în ce dispoziţie se aflau. N-a fost deloc surprinzătoare constatarea că aceia care n-au reuşit mare lucru au învăţat acasă cam cincisprezece ore pe săptămână, cu mult mai puţin decât cele douăzeci şi şapte de ore pe săptămână în care îşi pregătiseră temele colegii lor cu rezultate excelente. Cei care nu au reuşit mare lucru îşi ocupau mai tot timpul în care nu învăţau cu mondenităţi sau cu statul la taclale cu prietenii şi familia.

Atunci când le-a fost analizată dispoziţia, a ieşit la iveală o descoperire grăitoare. Atât unii cât şi ceilalţi petreceau foarte mult timp din săptămână plictisindu-se cu activităţi cum ar fi uitatul la televizor, ceea ce nu însemna o provocare pentru capacitatea lor intelectuală. La urma urmei, acest lucru este valabil pentru aproape toţi adolescenţii. Diferenţa esenţială consta în experienţa de a studia. Pentru cei care

au reuşit spectaculos, învăţatul era o plăcere, un stimulent care îi absorbea în această transă cam 40% din timpul acordat acestei activităţi. Pentru cei care n-au reuşit mare lucru, transa apărea doar cam în 16% din timpul afectat studiului; cel mai adesea apărea o stare de anxietate care le depăşea capacitatea de a o stăpâni. Cei care nu au reuşit prea multe descopereau plăcerea şi transa în mondenităţi şi nu în studiu. Pe scurt, elevii care au avut reuşite de vârf, la nivelul potenţialului lor de învăţătură, sunt cel mai adesea atraşi de studiul propriu-zis pentru că în felul acesta cad în această stare de transă. Din păcate, cei care nu reuşesc mare lucru în viaţă şi nu ajung să atingă acele aptitudini care să le provoace transa se lipsesc de bucuria studiului şi riscă să-şi limiteze nivelul intelectual de care ar fi putut să se bucure pe viitor32.

Howard Gardner, psihologul de la Harvard care a dezvoltat teoria inteligenţelor multiple, consideră transa şi stările pozitive care o clasifică astfel drept cea mai sănătoasă cale de a-i învăţa pe copii, motivându-i din interior şi nu cu ameninţări sau promisiuni de recompense. „Ar trebui să folosim starea pozitivă a copiilor pentru a-i determina să înveţe la materiile la care şi-ar putea dezvolta anumite competenţe”, propunea Gardner. „Transa este o stare interioară care denotă că acel copil este antrenat într-o misiune corecta. În general, trebuie să găseşti ceva care

să-ţi placă şi de care să te ţii. Atunci când copiii se plictisesc la şcoală încep să se bată. Când însă sunt copleşiţi de o anumită treabă, devin nerăbdători să-şi facă temele. Cel mai bine se învaţă atunci când ţii la un anumit lucru şi poţi să simţi o anumită plăcere în faptul că te-ai angajat în acea treabă”.

Strategia folosită în multe şcoli care pun în practică modelul inteligenţelor multiple descoperit de Gardner se axează asupra identificării profilului competenţelor fireşti ale copilului, punând accent pe punctele tari şi încercând un ajutor în punctele lui slabe, lin copil cu talent înnăscut la muzică sau la sport, de exemplu, va intra mai uşor în transă în domeniul respectiv decât într-un altul, spre care are o mai mică înclinaţie. Cunoscând profilul copilului, profesorul poate să adapteze felul în care este prezentata o anumită materie şi să-i ofere lecţiile la acest nivel precis, începând cu faza de iniţiere şi până la una mai avansată – în felul acesta oferindu-i un stimulent optim. Astfel se învaţă mai cu plăcere şi nu mai apar nici frica sau plictiseala. „Speranţa este ca atunci când copiii intră în transa învăţatului aceasta să-i îndemne să mai încerce şi în alte domenii”, spune Gardner, adăugând că experienţa arată că aşa se şi întâmplă.

În general vorbind, acest model al transei sugerează că stăpânirea unui talent sau a unui set de cunoştinţe ar putea să aibă loc de la sine, pe

măsură ce copilul este atras în zonele în care se angajează în mod spontan – adică, în esenţă, care îi plac. Această pasiune iniţială poate fi sămânţa ce va determina reuşite de cel mai înalt nivel, pe măsură ce copilul va înţelege că urmând un anumit domeniu – indiferent că este vorba de dans, matematică sau muzică – acesta devine o sursă de bucurie pe care nu o poţi avea decât în starea de transă. Şi cum pentru a se ajunge în această stare de transă este nevoie de a trece dincolo de anumitele limite ale capacităţii fiecăruia, ea devine o motivaţie primordială de progres; iar copilul va fi mai fericit. Acesta, desigur, este un model pozitiv de învăţare şi de educaţie în raport cu cele pe care le găsim în şcoli.

Cine nu-şi mai aminteşte şcoala ca pe o înşiruire de nesfârşite ore de plictiseală punctate de momente de mare panică? Urmărirea unei stări de transă prin intermediul învăţăturii este mai uman, mai firesc şi prin urmare mai eficient pentru canalizarea emoţiilor în serviciul educaţiei.

Acest lucru este aplicabil şi într-un sens mai general, în care canalizarea emoţiilor spre scopuri productive este o aptitudine majoră. Fie că este vorba de controlarea unui impuls sau de amânarea unei recompense, de reglarea dispoziţiilor în aşa fel încât ele să faciliteze şi nu să împiedice gândirea, de motivarea personală de a persevera şi de a încerca iar şi iar atunci când intervin

obstacolele sau de a găsi căi de a intra în starea de transă pentru o mai mare eficacitate – toate acestea dovedesc că puterea emoţiei constă în ghidarea unui efort eficient.

Rădăcinile empatiei Revenim la Gary, strălucitul chirurg din păcate alexitimic, care şi-a supărat atât de tare logodnica, pe Ellen, pentru că nu-şi putea manifesta sentimentele şi nu le recunoştea nici pe ale ei. Ca majoritatea alexitimicilor, el era lipsit de empatie şi de perspectivă. Dacă Ellen spunea că este cu moralul la pământ, Gary nu reuşea să o înţeleagă; dacă ea îi vorbea despre iubire, el schimba subiectul.

— Gary făcea comentarii „constructive” referitoare la Ellen fără să-şi dea seama că ea se simţea direct atacată de aceste critici şi nicidecum ajutată în vreun fel.

Empatia se construieşte pe conştientizarea de sine; cu cât suntem mai deschişi faţă de propriile noastre emoţii, cu atât suntem mai capabili să interpretăm sentimentele altora1. Alexitimicii precum Gary, care habar n-au ce simt, sunt de fapt total pierduţi atunci când trebuie să-şi dea seama ce simt cei din jur. Ei sunt afoni din punct de vedere emoţional.

Notele emoţionale transmise prin cuvintele sau faptele celorlalţi – tonul vocii sau schimbarea poziţiei corpului, tăcerile elocvente sau tremuratul, care spune multe – trec neobservate.

Dezorientaţi de propriile lor sentimente,

alexitimicii sunt la fel de uluiţi când ceilalţi îşi exprimă sentimentele faţă de ei. Această incapacitate de a detecta sentimentele celorlalţi este un efect major la nivelul inteligenţei emoţionale şi un eşec tragic în ceea ce ar trebui să fie ceva omenesc, căci toate se leagă între ele, rădăcina afecţiunii aflându-se în acordul emoţional şi în capacitatea de a fi empatie.

Această capacitate – talentul de a şti ce simt ceilalţi – intră în joc în vaste zone ale arenelor vieţii, de la vânzări la management, de la iubire la afecţiunea părintească, de la compasiune la acţiunea politică.

Absenţa empatiei este de asemenea grăitoare. Lipsa ei este detectată la psihopaţii criminali, la violatori şi la cei care molestează copii.

Emoţiile oamenilor sunt rareori transpuse în vorbe. Mult mai adesea, ele sunt exprimate prin alte indicii. Cheia intuirii sentimentelor altcuiva stă în capacitatea de a interpreta canalele nonverbale: tonul vocii, gestica, expresia feţei şi altele asemenea. Poate că cea mai vastă cercetare asupra limbajului trupului şi asupra capacităţii oamenilor de a detecta asemenea mesaje nonverbale a fost făcută de Robert Rosenthal, psiholog la Harvard, şi de studenţii săi. Rosenthal a împărţit un test de empatie referitor la PONS (*Profile of Nonverbal Sensitivily* – Profilul

Sensibilităţii Nonverbale), o serie de casete cu diverse tinere care-şi exprimă sentimentele, de la ură la iubirea maternăz. Scenele respective au un spectru foarte larg, de la gelozia furioasă până la a cere iertare, de la manifestarea recunoştinţei până la seducţie. Caseta a fost montată astfel încât din fiecare cadru unul sau mai multe canale de comunicare nonverbale au fost sistematic şterse, pe lângă faptul că schimbul de replici verbale nu se auzea, de exemplu, în unele scene dispărând orice altfel de indicii în afară de expresia feţei. În altele, erau prezentate doar mişcările trupului ş.a.m.d., trecând prin principalele canale nonverbale de comunicare, astfel încât spectatorii să detecteze emoţia cu ajutorul unui indiciu sau al altuia, nonverbal.

Din testele făcute asupra a peste 7.000 de persoane în Statele Unite şi 18.000 în alte ţări, s-au constatat avantajele capacităţii de a interpreta sentimentele prin indicii nonverbale, inclusiv o mai bună adaptare emoţională, a fi mai popular şi mai deschis şi – probabil că nu este surprinzător – mai sensibil. În general, femeile sunt mai bune decât bărbaţii în acest tip de empatie. Toţi cei care şi-au îmbunătăţit performanţele de-a lungul unui test de patruzeci şi cinci de minute – un semn care arată că au talentul să discearnă capacitatea empatică – s-a dovedit că au şi relaţii mai bune cu sexul opus. Nu ar trebui să ne surprindă să aflăm că empatia ajută în viaţa sentimentală.

Continuând pe linia descoperirilor referitoare la elementele de inteligenţă emoţională, s-a constatat că nu există decât o relaţie întâmplătoare între rezultatele măsurătorii acuităţii empatice şi cele de la examenele de admitere sau de la testul IQ ori de la testele de sfârşit de an din şcoală. Independenţa empatiei în raport cu inteligenţa academică a fost constatată şi în cazul unei testări cu o versiune PONS pentru copii. În acest test, efectuat asupra a 101 copii, cei care au dovedit o oarecare aptitudine pentru identificarea sentimentelor nonverbale erau printre cei mai îndrăgiţi în şcoală şi mai stabili din punct de vedere emoţiona13. Tot aceştia au fost şi cei care s-au descurcai mai bine la şcoală, deşi în medie IQ-urile lor nu erau mai mari decât ale copiilor care au dovedit o mai mică aptitudine în interpretarea mesajelor nonverbale – sugerând că stăpânirea capacităţii empatice ajută la o mai mare eficienţă şi la cursuri

(sau pur şi simplu îi determină pe profesori să-i îndrăgească mai tare).

În măsura în care mintea raţională înseamnă cuvinte, emoţiile înseamnă nonverbal. Într-adevăr, când cuvintele cuiva sunt în dezacord cu ceea ce transmite de fapt, şi aceasta la nivelul tonului vocii, al gesticii sau al altor canale nonverbale, adevărul emoţional constă *în felul* în care spune ceva şi nu în *ceea ce* spune. Una dintre regulile empirice folosite în cercetările de comunicare este

că 90% sau chiar şi mai mult din mesajul emoţional este nonverbal. Asemenea mesaje – anxietate în tonul vocii cuiva, iritare printr-o gestică foarte precipitată – sunt percepute aproape întotdeauna subconştient, fără a da o atenţie specială naturii mesajului, ci doar primindu-l tacit şi reacţionând la el. Capacitatea care ne permite să facem asta bine sau rău este la rândul ei dobândită în cea mai mare parte implicit.

Cum acţionează empatia în momentul în care Hope, care avea doar nouă luni, a văzut un alt copil căzând, a izbucnit în lacrimi şi s-a târât să fie alinată de mama ei ca şi cum ea s-ar fi lovit. Michael, care avea un an şi trei luni, s-a dus să-şi ia ursuleţul de la prietenul lui Paul, care plângea; cum Paul a continuat să plângă, Michael i-a dat înapoi ursuleţul care-i asigura securitatea. Ambele gesturi mărunte de simpatie şi de afecţiune au fost constatate de mămici pregătite special ca să înregistreze asemenea întâmplări în care acţionează empatia4.

Rezultatele acestui studiu au sugerat că rădăcinile empatiei se află undeva în prima copilărie. Practic, din ziua în care se nasc, sugarii suferă când aud alt copil plângând – o reacţie pe care unii o consideră un precursor timpuriu al empatiei5.

Psihologii dezvoltării au constatat că sugarii reacţionează cu multă înţelegere la suferinţa altcuiva, chiar înainte de a-şi da seama pe de-a-

ntregul că ei există practic separat. La numai câteva luni după naştere, sugarii reacţionează la orice li se întâmplă celor din jurul lor ca şi cum li s-ar întâmpla lor, plângând atunci când văd un alt copil cu lacrimi în ochi.

Pe la un an şi ceva, încep să înţeleagă că de fapt suferinţa nu le aparţine, ci este a altcuiva, deşi sunt încă dezorientaţi, neştiind prea bine ce să facă. Într-un studiu făcut de Martin L. Hoffman de la Universitatea din New York, de exemplu, un băieţel de un an şi-a adus mămica pentru a-l alina pe un prieten care plângea, ignorând-o pe mama acestuia, care era şi ea în aceeaşi încăpere. Această confuzie se constată şi atunci când un copil de un an imită suferinţa altcuiva, poate şi pentru că doreşte să înţeleagă mai bine ce se întâmplă cu persoana respectivă; de exemplu, dacă un alt copil se loveşte la deget, copilul de un an îşi va duce şi el degetul la gură să vadă dacă îl doare. Văzându-şi mama plângând, copilul se şterge la ochi, chiar dacă nu i-au curs lacrimi.

Această *imitaţie motorie*, cum mai este ea numită, a fost iniţial baza de la care a pornit cuvântul *empatie*, aşa cum a fost el folosit iniţial în anii 1920 de către E. B. Titchener, un psiholog american. Această uşoară diferenţă faţă de conceptul iniţial porneşte de la grecescul *empatheia*.

„A se simţi în”, termen folosit iniţial de teoreticienii esteticieni pentru a denumi

capacitatea de a percepe experienţa subiectivă a unei alte persoane. Teoria lui Titchener susţine că empatia îşi are baza într-un fel de imitaţie fizică a nefericirii altora, ceea ce evocă aceleaşi sentimente în persoana respectivă. El s-a gândit la un cuvânt aparte şi nu s-a oprit asupra *simpatiei*, care poate fi simţită în general faţă de altcineva fără a împărtăşi sentimentele persoanei respective.

Mimarea motorie dispare din repertoriul copiilor în perioada în care încep să meargă de-a buşilea, cam pe la doi ani şi jumătate, când îşi dau seama că durerea altcuiva este diferită de durerea proprie şi sunt în stare să se relaxeze. Iată o întâmplare tipică din jurnalul unei mămici:

Copilul unor vecini plânge... Şi Jenny se apropie şi încearcă să-i dea nişte fursecuri. Se ţine după el şi începe să scâncească şi ea. Apoi încearcă să îl mângâie pe păr, dar el se retrage... Copilaşul se calmează, dar Jenny încă pai e îngrijorată. Continuă să-i aducă jucării, să-l mângâie pe cap şi să-l bată pe umăr.6

În această fază de dezvoltare, copilul începe să facă distincţie între cei din jurul lui în raport cu sensibilitatea personală şi cu necazurile emoţionale ale altora. Copiii ca Jenny conştientizează abil şi se acordă cu ceilalţi. O serie de studii făcute de Marian Radke-Yarrow şi Carolyn Zahn-Waxler de la Institutul Naţional de Boli Mintale arată că o mare parte dintre diferitele

abordări empatice au o strânsă legătură cu disciplina impusă de părinţi copiilor. Astfel s-a constatat că sunt mai empatiei acei copii a căror disciplină presupune atragerea atenţiei asupra faptului că prin comportamentul lor îi afectează pe alţii: „Uite ce tare ai supărat-o”, în loc de „Urât din partea ta”. S-a mai constatat că empatia copiilor este formată şi prin observarea reacţiilor altora atunci când aceştia suferă; imitând ceea ce văd, copiii îşi dezvoltă un repertoriu empatie reactiv, în special ajutându-i pe cei care sunt necăjiţi.

Copilul bine racordat Sarah avea douăzeci şi cinci de ani atunci când a născut doi gemeni, pe Mark şi pe Fred. Ea avea impresia că Mark îi seamănă mai tare, în vreme ce Fred semăna mai mult cu tatăl lui. Această percepţie ar putea să stea la baza unei subtile diferenţe în felul în care şi-a tratat băieţii.

Când aveau doar trei luni, Sarah încerca adesea să întâlnească privirea lui Fred, iar când întorcea capul, din nou încerca săâl facă s-o privească.

Fred reacţiona devenind mai empatie. De îndată ce ea întorcea capul.

Fred se întorcea după ea şi acest ciclu continua până la aversiune – ceea ce adesea îi aducea lui Fred lacrimi în ochi. În cazul lui Mark.

Sarah nu încerca practic să stabilească un contact vizual impus, ca în cazul lui Fred. În

schimb, Mark putea să-şi ia ochii de la ea oricând poftea, iar ea nu încerca să îl urmărească din priviri.

Un gest mărunt, dar edificator. Un an mai târziu, Fred era clar mai speriat şi mai dependent decât Mark; una dintre modalităţile prin care îşi exprima aceste sentimente era aceea că nu voia să privească pe nimeni în ochi, aşa cum procedase şi cu mama lui la trei luni, întorcând întruna capul în stânga şi în dreapta. Pe de altă parte, Mark îi privea pe oameni drept în ochi; când voia să întrerupă acest contact vizual, întorcea capul uşor în sus sau într-o parte cu un zâmbet de învingător.

Gemenii şi mama lor au fost atent ţinuţi sub observaţie în urma unui studiu făcut de Daniel Stern, pe atunci psihiatru la Universitatea Corneli, la Facultatea de Medicină7. Stern este fascinat de acest schimb mărunt şi repetat care se petrece între părinte şi copil; el consideră că cele mai importante lecţii de viaţă emoţională sunt date în asemenea momente de intimitate. Dintre toate aceste momente, cele mai importante sunt acelea în care copilul află că aceste emoţii sunt receptate cu empatie, acceptate şi reciproce, într-un proces pe care Stern îl numeşte *de racordare*. Mama gemenilor era într-un perfect acord cu Mark, dar nu exista o sincronizare emoţională cu Fred. Stern afirma că aceste momente constant repetate de racordare sau de dezacordare dintre părinte şi copil formează un orizont de aşteptare emoţional

al copilului ajuns adult în ceea ce priveşte relaţiile apropiate – poate chiar mai mult decât orice întâmplări dramatice din copilărie.

Această racordare se face tacit, ca parte a ritmului unei relaţii. Stern a studiat acest lucru cu o precizie microscopică prin intermediul unor înregistrări video ale mamelor şi sugarilor ce durau ore întregi. El a constatat că prin această racordare mamele îşi fac copiii să-şi dea seama că ele simt ce simt şi ei. De exemplu, un copil scânceşte de bucurie şi mama confirmă bucuria legănându-l uşor pe copil, gângurindu-i pe limba lui sau imitându-l chiar. Sau un copil scutură o jucărie şi atunci mama îl împinge puţin în semn de răspuns. Într-o asemenea interacţiune, mesajul clar este că mama se racordează mai mult sau mai puţin nivelului de încântare al copilului. Aceste mici racordări la nivelul copilului îl fac să îşi reîntărească sentimentul că se află într-o conexiune emoţională, mesaj despre care Stern susţine că mamele îl transmit din minut în minut atunci când interacţionează cu sugarii lor.

Racordarea este foarte diferită de o simplă imitaţie. Stern mi-a spus:

„Dacă doar imiţi copilul ăsta arată doar ce-a făcut, nu şi ce-a simţit. Pentru ca el să înţeleagă faptul că sesizezi ce simte trebuie să redai sentimentele sale profunde într-un alt fel. Atunci copilul ştie că este înţeles”.

A face dragoste este probabil cea mai

apropiată aproximaţie în viaţa adultă a acestei intime racordări între mamă şi copil. Stern scrie: „A face dragoste presupune sesizarea stării subiective a celuilalt: o dorinţă împărtăşită, intenţii comune şi o stare reciprocă de excitare senzuală simultană” atunci când cei care se iubesc îşi răspund în mod sincron, ceea ce dă un sens tacit de raport profundă. Actul sexual este, în cel mai bun sens, un act de empatie mutuală; în cel mai rău sens, este lipsa acestei mutualităţi emoţionale.

Rădăcinile empatiei

Preţul racordării greşite Stern susţine că din aceste încercări de racordare repetată sugarul începe să îşi dezvolte ideea că persoanele celelalte pot şi îi vor împărtăşi sentimentele. Acest simţ pare a se naşte pe la opt luni, când sugarii încep să-şi dea seama că sunt entităţi separate şi continuă să fie formaţi prin relaţiile intime de-a lungul întregii vieţi. Când părinţii sunt în dezacord cu copilul, el este foarte trist. În cadrul unei experienţe, Stern le-a pus pe mame să reacţioneze exagerat sau insuficient în raport cu sugarii, în loc să corespundă aşteptărilor, racordându-se la sentimentele lor; sugarii au reacţionat imediat prin disperare şi supărare.

Absenţa prelungită a racordării dintre părinte şi copil duce la un chin emoţional îngrozitor pentru acesta din urmă. Când un părinte nu

reuşeşte să-şi manifeste empatia printr-o anumită gamă emoţională faţă de copil – bucurie, lacrimi, nevoia de îmbrăţişări – copilul începe să evite să se mai exprime şi eventual chiar să mai simtă acele emoţii. Astfel, întreaga gamă de emoţii se presupune că începe să fie uitată, scoasă din repertoriul relaţiilor intime, mai ales dacă de-a lungul copilăriei aceste sentimente continuă să fie ascunse sau descurajate.

În mod similar, copiii pot ajunge să favorizeze o gamă nefericita de emoţii, care vor genera dispoziţii pe măsură. Chiar şi copiii „prind" anumite dispoziţii: copiii de trei luni ai mămicilor deprimate, de exemplu, oglindesc dispoziţia mamelor atunci când se joacă cu ele, afişând mai degrabă sentimente de mânie sau de tristeţe şi mult mai puţin de curiozitate spontană sau de interes, comparativ cu sugarii ai căror mame nu sunt deprimate9.

Una dintre mamele studiate de Stern reacţiona permanent insuficient faţă de nivelul de activitate al copilaşului; în cele din urmă, copilul a învăţat să fie pasiv. „Un copil tratat astfel învaţă că atunci când se entuziasmează şi nu reuşeşte să-şi entuziasmeze şi mama, nu mai are rost s-o facă", afirmă Stern. Există însă speranţe în relaţiile „reparatorii":

„Relaţiile stabilite de-a lungul vieţii – cu prietenii sau rudele, de exemplu, sau în psihoterapii – îşi schimba forma permanent,

modificând modelul de funcţionare. Un dezechilibru dintr-un anumit moment poate fi corectat ulterior. Este, de fapt, un proces permanent, care durează o viaţă întreagă”.

Într-adevăr, diverse teorii ale psihanaliştilor susţin că relaţiile terapeutice care furnizează chiar o asemenea corecţie emoţională reprezintă de fapt o experienţă reparatorie de racordare. *Oglindire* este termenul folosit de unii gânditori psihanalişti pentru reflectarea a ceea ce pacientul îi expune terapeutului, acesta din urmă reflectând starea interioară tot aşa cum reuşeşte acest lucru o mamă aflată în acord cu sugarul ei. Sincronizarea emoţională este în afara conştientizării propriu-zise, deşi pacientul poate de fapt să fie profund recunoscut şi înţeles.

Costul emoţional al lipsei unei racordări în copilărie poate fi unul foarte mare pentru tot restul vieţii – şi nu doar pentru copil. Un studiu efectuat asupra unor criminali care au comis cele mai crude şi violente crime arată că una dintre caracteristicile existenţei lor, care îi diferenţiază de ceilalţi delincvenţi, este tocmai faptul că au mers din casă în casă, au tot schimbat diverşi părinţi adoptivi sau au fost crescuţi în orfelinate – aceste cazuri reale sugerând că neglijarea emoţională şi prea puţinele ocazii de a se racorda sentimental cu cineva au dus la aceste auocităţi10.

În vreme ce neglijarea emoţională pare să

opacizeze empatia, există şi un rezultat paradoxal, determinat de un abuz emoţional susţinut şi foarte intens, inclusiv cruzimi, ameninţări sadice, umilinţe sau simple răutăţi. Copiii care sunt supuşi unui asemenea tratament pot deveni hiper-receptivi la emoţiile celor din jurul lor, datorită vigilenţei posttraumatice putând desluşi semnalele de ameninţare. Preocuparea obsesivă pentru sentimentele celorlalţi este tipică acelor copii maltrataţi din punct de vedere psihologic şi care la vârsta adultă suferă de o instabilitate emoţională intensă, cu veşnice suişuri şi coborâşuri, care adesea sunt diagnosticate ca aflându-se „la limita unor tulburări de personalitate”. Mulţi dintre aceştia au un fler înnăscut în a detecta ceea ce simt cei din jur şi deseori se află că au suferit maltratări emoţionale în copilărie”.

Neurologia empatiei Aşa cum se întâmplă deseori în neurologie, rapoartele referitoare la cazuri ciudate şi bizare sunt de obicei primele indicii ale fundamentului empatiei în creier. Conform unui raport din 1975, de exemplu, în care erau revizuite mai multe cazuri de leziuni ale lobului frontal din dreapta, pacienţii au dat dovadă de o deficienţă curioasă: erau incapabili să înţeleagă mesajul emoţional din tonul vocii celorlalţi, deşi înţelegeau perfect cuvintele în sine. Un „Mulţumesc” sarcastic sau unul plin de recunoştinţă şi unul plin de mânie aveau acelaşi

înţeles, neutru, pentru ei. În schimb, un raport din 1979 vorbea despre unii pacienţi care suferiseră leziuni în alte părţi ale emisferei drepte şi care reacţionau diferit ca percepţie emoţională. Aceştia erau incapabili să-şi exprime propria emoţie prin tonul vocii sau prin gestică. Ei ştiau ce simt, dar pur şi simplu nu puteau transmite asta. Toate aceste regiuni corticale ale creierului, aveau să observe diverşi autori, au strânse legături cu sistemul limbic.

Aceste studii au fost trecute în revistă ca bază pentru o lucrare semnată de Leslie Brothers, psihiatru la Institutul de Tehnologie din California, care se ocupa de biologia empatiei12. Reanalizând atât descoperirile neurologice cât şi studiile comparative pe animale, Brothers a subliniat că nucleul amigdalian şi legătura dintre acesta şi zona asociativă a cortexului vizual constituie cheia circuitului la nivelul creierului de care e legată empatia.

Mare parte dintre studiile neurologice relevante s-au făcut pe animale, mai ales pe maimuţe. Faptul că aceste primate afişează empatie

— Sau o „comunicare emoţională”, cum preferă să-i spună Brothers – este clar nu numai din povestirile anecdotice, dar şi din studii cum ar fi următoarele: maimuţele au fost învăţate mai întâi să se teamă de un anumit ton, prin aceea că îl auzeau atunci când primeau şi un şoc electric.

Apoi, au învăţat să evite şocul electric, apăsând pe o manetă ori de câte ori auzeau acel sunet. Pasul următor a fost ca perechi din aceste maimuţe să fie puse în cuşti separate, singura comunicare dintre ele făcându-se printr-un televizor cu circuit închis, care le permitea să vadă imagini cu cealaltă maimuţă. Prima maimuţă, dar nu şi cea de-a doua, avea să audă acel sunet neplăcut, ceea ce-i trezea o expresie de frică. În acel moment, cea de-a doua maimuţă, văzând frica pe chipul celei dintâi, apăsa maneta care împiedica şocul electric – ca un act de empatie, în cazul în care nu era o formă de altruism.

După ce s-a stabilit că aceste primate non-umane detectează într-adevăr emoţiile urmărind chipurile semenilor lor, cercetătorii au introdus în creierul maimuţelor electrozi fini. Aceşti electrozi permiteau înregistrarea activităţii unui singur neuron. Electrozii care înregistrau neuronii din cortexul vizual şi din nucleul amigdalian au arătat că atunci când o maimuţă vede chipul celeilalte, această informaţie ajunge la neuroni trecând mai întâi prin cortexul vizual şi apoi prin nucleul amigdalian.

Această traiectorie evident că este una standard pentru orice informaţie care trezeşte o anumită emoţie. Surprinzător este însă faptul că rezultatele acestor studii au arătat că în cortexul vizual au fost identificaţi neuroni care păreau să acţioneze *numai* ca răspuns la o anumită expresie

a feţei sau la anumite gesturi, cum ar fi o deschidere ameninţătoare a gurii, o grimasă de frică sau o ghemuire docilă. Aceşti neuroni sunt diferiţi de ceilalţi din aceeaşi zonă, care recunosc chipurile familiare. Asta pare să însemne că de fapt creierul este conceput de la bun început să reacţioneze la anumite expresii emoţionale – adică empatia este un dat biologic.

Alte dovezi referitoare la rolul cheie pe care îl joacă traiectoria amigdalo-corticală ar fi interpretarea şi reacţia la emoţii; acestea, aşa cum sugerează Brothers, apar în studiile pe maimuţe aflate în sălbăticie care au suferit o deconectare între nucleul amigdalian şi cortex. Când au fost lăsate printre ai lor, aceste maimuţe au fost în stare să îşi continue obiceiurile cum ar fi acelea de a se hrăni şi de a se căţăra în copaci. Dar bietele maimuţe şi-au pierdut posibilitatea de a reacţiona emoţional în raport cu alte maimuţe din grupul lor. Chiar şi când o maimuţă din grup a încercat să o abordeze prietenos pe maimuţa ce suferise deconectarea, acestea din urmă a fugit şi în final s-a izolat, refuzând orice legătură cu celelalte maimuţe.

Tot aceste regiuni ale cortexului în care se află concentraţi neuronii specifici emoţiei sunt şi cei care, după cum observă Brothers, au cele mai puternice legături cu nucleul amigdalian; interpretarea emoţiilor presupune un circuit amigdalo-cortical care are un rol primordial în

orchestrarea reacţiilor potrivite. „Valoarea de supravieţuire a unui asemenea sistem este mai mult decât clară” la primate, constată Brothers. „Percepţia faţă de o altă abordare individuală ar trebui să dea naştere unui anumit tipar [de reacţie psihologică] – şi foarte rapid – croit în funcţie de intenţie, fie că este să muşte, fie să se spele, fie să se înmulţească”. 13

O bază psihologică similară pentru empatie în cazul oamenilor apare în cadrul studiului făcut de psihologul Robert Levenson de la Universitatea Berkeley din California, care a studiat cupluri căsătorite, încercând să ghicească ce simte partenerul după o discuţie mai aprinsă”. Metoda lui este simplă: cuplul este înregistrat pe video, iar reacţiile psihologice le sunt măsurate atunci când sunt discutate chestiuni supărătoare din căsnicia lor – cum să disciplineze copiii, cum să cheltuiască banii şi altele asemenea. Fiecare partener revede caseta şi povesteşte ce a simţit în momentul respectiv, clipă de clipă. Apoi partenerul revede caseta a doua oară, încercând să interpreteze sentimentele *celuilalt*.

Cea mai exactă empatie s-a produs în cazul soţilor şi soţiilor *a căror proprie fiziologie o urmărea exact pe aceea a partenerului* la care se uita.

Adică atunci când partenerul reacţiona transpirând masiv, la fel reacţiona şi celălalt; atunci când partenerului îi bătea inima mai încet,

ritmul cardiac i se încetinea şi celuilalt. Pe scurt, trupul lor imita în mod subtil, clipă de clipă, reacţiile fizice ale partenerului de viaţă. Dacă tiparul fiziologic al privitorului îl repeta pe acela din timpul discuţiei iniţiale, el, privitorul, putea spune foarte puţin din ceea ce simţea celălalt. Empatia apărea doar în momentul unei sincronizări fizice.

Aceasta sugerează faptul că atunci când creierul emoţional coordonează trupul printr-o reacţie puternică – să zicem, se aprinde de mânie – nu poate apărea o prea mare empatie, în cazul în care apare în vreun fel.

Empatia presupune suficient calm şi receptivitate, astfel încât semnalele subtile ale sentimentelor celuilalt să poată fi recepţionate şi imitate de către propriul creier emoţional.

Empatia şi etica: rădăcinile altruismului

„Niciodată să nu crezi că ştii pentru cine bat clopotele; ele bat chiar pentru tine" – este una dintre cele mai celebre fraze din literatura engleza. John Donne vorbeşte de fapt despre legătura dintre empatie şi afecţiune: suferinţa altcuiva devine a ta. A simţi ceva faţă de celălalt înseamnă că-ţi pasă. În acest sens, contrariul *empatiei* este *antipatia*.

Atitudinea empatică este mereu antrenată în judecăţi morale, în dileme morale care implică potenţiale victime: oare trebuie să minţi ca să nu îţi jigneşti un prieten? Oare trebuie să te ţii de

cuvânt şi să mergi la un prieten bolnav sau să accepţi o invitaţie la cină apărută în ultimul moment?

Oare trebuie ţinută artificial în viaţă o persoană care altfel ar muri?

Aceste probleme morale sunt formulate de un cercetător care s-a ocupat de empatie, Martin Hoffman, ce susţine că rădăcinile moralităţii se află în empatie, pentru că ea ne face să ne pese de potenţialele victime – cineva care suferă, este în pericol sau duce o viaţă cu lipsuri grave, de exemplu – şi să le împărtăşim suferinţa, ceea ce ne impresionează suficient ca sâăi ajutăm15. Dincolo de această legătură imediată dintre empatie şi altruism, Hoffman presupune că aceeaşi capacitate pentru o afecţiune empatică, faptul de a ne pune în locul altcuiva – îi face pe oameni să respecte anumite principii morale.

Hoffman crede că exista un fel de progres firesc al empatiei încă din cea mai fragedă copilărie. Aşa cum s-a constatat, la un an, copilul intră în panică atunci când vede un alt copil căzând şi începe să plângă; raportul este atât de puternic şi de imediat, încât îşi bagă degeţelul în gură şi îşi înfundă capul în poala mamei, ca şi cum şi el ar fi avut de suferit.

După primul an, când copiii devin mai conştienţi că sunt o entitate diferită, încearcă în mod activ să aline un alt copil care plânge, oferindu-i, de exemplu, ursuleţul lui. Încă de la doi

ani, copiii încep să înţeleagă că sentimentele altcuiva diferă de ale lor şi devin mai sensibili la orice aluzie care dezvăluie ceea ce simte de fapt celălalt; în această fază, de exemplu, ei îşi dau seama că celălalt copil are mândria lui şi în consecinţă cea mai bună soluţie pentru a-l ajuta atunci când plânge nu este neapărat să îi acorde toată atenţia.

Mai târziu, în timpul copilăriei, cel mai avansat nivel de empatie se manifestă atunci când copiii sunt în stare să înţeleagă o supărare dincolo de situaţia imediată şi să priceapă că starea cuiva sau situaţia în viaţă poate fi o sursă de nemulţumire cronică. În acest moment, ei devin înţelegători faţă de un întreg grup, cum ar fi cei săraci, cei oprimaţi sau cei marginalizaţi. Această înţelegere din adolescenţa poate duce la convingeri morale axate pe ideea de a alina nefericirea şi nedreptatea.

Empatia subliniază multe faţete ale judecăţii morale şi ale faptei.

Una ar fi „mânia empatică”, pe care John Stuart Mill o descrie ca fiind

„Sentimentul firesc revanşard... care se formează la nivelul intelectului şi al simpatiei... atunci când este vorba de suferinţe care ne afectează pentru că îi afectează pe alţii”; Mill îl mai numea şi „apărătorul dreptăţii”.

O altă situaţie în care empatia duce la o acţiune morală este atunci când o persoană din

afară este suficient de impresionată ca să intervină în favoarea unei victime; cercetările arată că în realitate cu cât empatia faţă de victimă este mai mare ou atât şansele ca acest martor exterior să intervină sunt mai mari. Există dovezi conform cărora nivelul de empatie al oamenilor ar corespunde cu judecăţile lor morale. De exemplu, diverse studii din Germania şi SUA au arătat că pe măsură ce oamenii sunt mai empatiei, ei favorizează mai mult principiile morale şi, în consecinţă, resursele alocate celor nevoiaşi10.

Viaţa fără empatie:

ce este în mintea celui care molestează; moralitatea sociopatului Eric Eckardt a fost implicat într-un delict scandalos: fiind garda de corp a patinatoarei Tonya Harding, Eckardt a aranjat ca nişte ucigaşi plătiţi să o atace pe Nancy Kerrigan, rivala Tonyei de la Olimpiada din 1994, care a luat medalia de aur la proba feminină de patinaj artistic. În urma acestui atac, genunchiul lui Kerrigan a avut de suferit grav, fapt care a împiedicat-o să se antreneze câteva luni, foarte importante de altfel pentru cariera sa. Atunci când Eckardt a văzut-o pe Kerrigan la televizor cum plânge, remuşcările l-au cuprins brusc şi i-a spus unui prieten secretul lui, ceea ce a dus la arestarea atacatorilor. Aceasta este puterea empatiei.

De obicei însă, din păcate, ea le lipseşte celor

care comit cele mai oribile crime. Profilul psihologic al violatorilor, al celor care molestează copii şi al celor care dau spargeri extrem de violente este acelaşi: ei sunt incapabili de empatie. Această incapacitate de a simţi suferinţa victimelor le permite să se mintă singuri, încurajându-se astfel în actele lor criminale. Pentru violatori, minciuna sună cam aşa: „Femeilor le place să fie violate” sau: „Dacă se opune, de fapt se lasă mai greu, asta e tot”; pentru cei care molestează copiii: „De fapt, nu-i fac niciun râu copilului, ci doar îi dau puţină iubire” sau: „E doar o altă formă de afecţiune”; pentru părinţii care îşi maltratează fizic copiii: „Asta nu este decât o disciplină de fier”. Aceste autojustificări au fost preluate de la oameni trataţi pentru astfel de probleme şi care au declarat că asta şi-au spus atunci când îşi brutalizau victimele sau se pregăteau s-o facă.

Blocarea empatiei la aceşti oameni în momentul în care îşi chinuiesc victimele este aproape întotdeauna parte componentă a unui ciclu emoţional care accelerează aceste acte pline de cruzime. Ele stau mărturie din punct de vedere emoţional pentru ceea ce duce la un delict sexual cum ar fi molestarea unui copi117. Ciclul începe atunci când agresorul e foarte supărat: furios, deprimat, singur. Aceste sentimente pot fi declanşate, de exemplu, de urmărirea unor cupluri fericite la televizor, ceea ce îi creează apoi un

sentiment de deprimare, datorită faptului că el este singur. Atacatorul care caută mângâiere în fantezia favorită doreşte de obicei o prietenie caldă cu un copil; fantezia devine sexuală şi sfârşeşte în masturbare. După aceea, atacatorul simte pentru o vreme o oarecare descătuşare din starea de tristeţe, numai că aceasta este de scurtă durată;

depresia şi singurătatea revin în şi mai mare forţă. Atacatorul începe să se gândească cum ar putea să-şi pună în practică fanteziile erotice, spunându-şi că există justificări, ca de exemplu: „De fapt, nu-i fac niciun rău copilului, pentru că nu suferă din punct de vedere fizic” şi: „Dacă un copil nu vrea să facă sex cu mine, mă poate opri”.

În acest moment, atacatorul vede copilul prin lentilele unei fantezii perverse şi nu cu empatie faţă de ceea ce simte cu adevărat copilul într-o asemenea situaţie. Această detaşare emoţională caracterizează tot ceea ce urmează, de la planul pus la cale pentru a-l prinde singur pe copil până la repetarea atentă a ceea ce se va întâmpla şi punerea în practică a planului. Toate acestea sunt urmărite ca şi cum copilul implicat n-ar avea niciun fel de sentimente proprii; în schimb, atacatorul proiectează în fantezia sa erotică o atitudine cooperantă din partea copilului.

Sentimentele copilului – greaţa, teama, dezgustul – nu sunt luate în seamă. Dacă

atacatorul le-ar percepe, ele ar „distruge” totul pentru el.

Noile tratamente pentru agresorii de copii şi alţi atacatori se concentrează mai ales pe lipsa de empatie faţă de victime. Într-unul dintre cele mai promiţătoare programe de tratare, atacatorii citesc relatări cumplite ale unor delicte similare cu ale lor, povestite din perspectiva victimelor.

De asemenea, urmăresc casete video cu victimele în lacrimi, în care acestea povestesc ce înseamnă să fii molestat. Apoi atacatorii trebuie să scrie despre propriul lor delict din punctul de vedere al victimelor, imaginându-şi ce a simţit victima. Ei citesc această povestire în cadrul unei terapii de grup şi încearcă să răspundă la întrebările referitoare la atacul respectiv din perspectiva victimelor. În final, atacatorii trec printr-o reconstituire simulată a delictului, de data aceasta jucând rolul victimei.

William Pithers, psihologul închisorii din Vermont, cel care a creat această terapie a privirii lucrurilor dintr-o altă perspectivă, mi-a spus:

„Empatia cu victima schimbă percepţia, astfel încât negarea durerii devine dificilă chiar şi în fanteziile erotice”. Şi astfel întăreşte motivarea bărbaţilor respectivi de a se lupta cu pornirile lor sexuale perverse. Doar jumătate dintre atacatorii sexuali care au urmat acest program în închisoare repetă delictele comise, comparativ cu cei care nu au urmat acest tratament şi care sunt mult mai

mulţi. Fără această motivaţie iniţială inspirată de empatie, restul tratamentului nu va funcţiona.

În vreme ce există unele mici speranţe de trezire a unui simţ empatie la atacatori cum ar fi pedofilii, în cazul criminalilor psihopaţi

(care mai nou se numesc, *sociopaţ-i*, acesta fiind un diagnostic psihiatric)

ele sunt mult mai reduse. Psihopaţii sunt binecunoscuţi pentru faptul că sunt fermecători şi nu au niciun fel de remuşcări, nici măcar în cazul actelor celor mai crude şi mai nemiloase. Psihopatia, incapacitatea de a simţi empatia sau vreo compasiune de orice fel sau măcar de a avea o tresărire de conştiinţă, este una dintre cele mai uluitoare lipsuri emoţionale. Baza totalei răceli sufleteşti a psihopatului pare să se afle în incapacitatea lui de a face altceva decât conexiuni emoţionale superficiale.

Cei mai cruzi criminali, cum ar fi ucigaşii în serie sadici, care se bucură de suferinţa victimelor înainte de a le omorî, reprezintă un fel de rezumat al psihopatiei18.

Psihopaţii sunt şi mitomani credibili, fiind în stare să spună orice pentru a obţine ceea ce doresc, şi manevrează emoţiile victimelor cu acelaşi cinism. Să ne gândim la cazul lui Faro, de şaptesprezece ani, membrul unei bande din Los Angeles, care a mutilat o mamă şi pe copilaşul ei, împuşcându-i din maşina în mers. El descrie această întâmplare mai curând cu mândrie decât

cu remuşcare. Mergând într-o maşină cu Leon Bing, care tocmai scria o carte despre bandele din Los Angeles, Crips şi Bloods, Faro a vrut să arate ce poate. El i-a ’spus lui Bing „că o să facă pe nebunul” faţă de cei „doi gagii” din maşina următoare. Iată cum povesteşte Bing acest schimb de violenţe:

Şoferul, simţind că cineva se uită la el, aruncă o privire către maşina noastră. Li prinde privirea lui Faro, îngheţând pentru o clipă. Apoi opreşte maşina, se uită în jos, se uită într-o parte. Fără îndoiala că în privirea lui am văzut frica.

Faro îi demonstrează lui Bing ce privire i-a aruncat persoanei din cealaltă maşină:

M-a privit fix şi întreaga fizionomie i s-a schimbat de parcă cineva ar fi făcut un trucaj fotografic, prin care să demonstreze trecerea timpului. A

devenit o faţă de coşmar, şi este înspăimântător să vezi acest lucru cu ochii tăi. Acest chip îţi spune că dacă ai răspunde cu aceeaşi monedă, dacă l-ai provoca pe acest puşti, ţi-ai asuma un mare risc. Privirea lui spune că de fapt nu-i pasă de nimic, nici de viaţa ta, nici de a lui.19

Bineînţeles că într-un comportament atât de complex precum cel criminal sunt multe explicaţii plauzibile care nu evocă baza biologică. Ar fi aceea că o capacitate emoţională perversă – intimidarea altora – are o valoare de supravieţuire

într-un mediu extrem de violent şi se poate transforma într-o capacitate de a comite crime; în aceste cazuri, prea multă empatie ar putea fi contraproductivă. Într-adevăr, o lipsă oportună de empatie poate deveni o „virtute” în multe roluri din viaţă, de la poliţistul anchetator „rău” până la conducătorul unei corporaţii. Cei care au executat acte de tortură pentru terorişti, de exemplu, descriu felul în care au învăţat să se disocieze de sentimentele victimelor pentru a-şi face „Treaba”. Sunt multe căi manipulatorii.

Unele dintre cele mai rele chipuri pe care le ia absenţa de empatie au fost descoperite întâmplător într-un studiu asupra unora dintre cei mai cumpliţi indivizi care îşi băteau nevestele. Cercetarea a scos la iveală o anomalie psihologică întâlnită la mulţi dintre soţii care-şi băteau nevestele sau le ameninţau cu cuţitul sau cu arma: aceşti soţi acţionează astfel cu sânge rece, într-un mod calculat, şi nu pentru că sunt într-un acces de mânie20. În momentele lor de furie maximă, această anomalie iese la iveală: ritmul cardiac *scade* în loc să crească, aşa cum se întâmplă de obicei în crizele de furie. Acest lucru înseamnă că din punct de vedere psihologic sunt mai calmi când devin violenţi şi abuzivi. Violenţa lor pare a fi o formă de terorism calculat, o metodă de a-şi stăpâni nevestele insuflându-le frica.

Aceşti soţi reci şi brutali sunt o specie aparte faţă de ceilalţi soţi care îşi bat soţiile. Mai întâi,

par a fi violenţi şi în afara căsniciei, încăierându-se prin baruri, la serviciu sau cu ceilalţi membri ai familiei. Şi în timp ce cei mai mulţi bărbaţi devin violenţi cu soţiile lor impulsiv, din furie, pentru că se simt respinşi sau geloşi sau de frica de a nu fi părăsiţi, ceilalţi îşi calculează bătăile, care uneori par să nu aibă niciun motiv – şi odată ce încep, orice ar face ea, soţia, chiar şi încercarea de a-l abandona, are ca efect sporirea violenţei.

Unii cercetători care i-au studiat pe psihopaţii criminali bănuiesc că stilul lor rece de a manipula şi lipsa empatiei sau a afecţiunii, poate uneori să apară tocmai dintr-un defect neural.*

Ş

— Atenţie: chiar dacă în anumite tipuri de criminalitate sunt în joc unele tipare biologice – cum ar fi un defect neural în empatie – asta nu înseamnă că toţi criminalii au probleme biologice sau că există unele semne de natură biologică astfel încât să indice înclinaţia pentru crimă. A apărut o controversă în acest sens, iar unicul consens la care s-a ajuns este că nu există un asemenea însemn biologic şi categoric nu există „gena criminală”. Chiar dacă există o bază biologică a lipsei de empatie în unele cazuri, acest lucru nu înseamnă că toţi cei care suferă de aşa ceva ajung la crimă; majoritatea nu.

Lipsa de empatie ar trebui pusă alături de toate celelalte forţe psihologice, economice şi sociale care converg spre criminalitate.

O posibilă bază psihologică a psihopatiei nemiloase a fost prezentată în două feluri, fiecare sugerând implicarea unor trasee neurale către creierul limbic. Pe una dintre ele undele cerebrale sunt măsurate pe măsură ce oamenii încearcă să descifreze mai multe cuvinte ale căror litere au fost amestecate. Cuvintele sunt afişate foarte repede, cam la o zecime de secundă. Majoritatea oamenilor reacţionează diferit la anumite cuvinte cu încărcătura emoţională, cum ar fi a *ucide*, faţă de cuvintele neutre cum ar fi *scaun*: ei pot decide mai rapid dacă acel cuvânt emoţional a fost încurcat, iar creierul lor arată un tipar distinctiv de reacţie la cuvintele emoţionale, dar nu şi la cele neutre. Psihopaţii nu au asemenea reacţii: creierul lor nu dovedeşte existenţa unui tipar distinctiv de reacţie la cuvintele emoţionale şi nu răspunde mai rapid la ele, sugerând astfel o disfuncţionalitate a circuitelor dintre cortexul verbal, care recunoaşte cuvântul, şi creierul limbic, care îi ataşează un anumit sentiment.

Robert Hare, psiholog la Universitatea British Columbia, cel care a făcut acest studiu, interpretează rezultatele în sensul dovedirii faptului că psihopaţii au o înţelegere superficială a cuvintelor emoţionale, reflectare a superficialităţii lor mai generale în domeniul afectiv. Hare crede că împietrirea psihopaţilor se bazează în parte pe un alt tipar psihologic, pe care l-a descoperit într-un studiu ce sugerează o deviere în funcţionarea

nucleului amigdalian şi a circuitelor aflate în legătură cu acesta: psihopaţii care ştiu că vor fi supuşi şocurilor electrice nu arată niciun fel de teamă, ca reacţie normală în cazul unor oameni care urmează să sufere o durere fizicăz1. Cum durerea viitoare nu generează un val de nelinişte, Hare trage concluzia că psihopaţii nu sunt preocupaţi de posibilele pedepse faţă de ceea ce fac. Şi pentru că ei nu simt această frică – nu cunosc empatia, sau compasiunea, faţă de frica sau durerea victimelor lor.

Artele sociale Aşa cum se întâmplă foarte des cu copiii de cinci ani care au fraţi mai mici, Len îşi pierduse răbdarea cu Jay, frăţiorul său de doi ani şi jumătate, care îi tot încurca piesele de Lego cu care se jucau amândoi.

Cuprins de un val de furie, Len îl muşcă pe Jay, care izbucni în lacrimi.

Mama lor, auzindu-l pe Jay scâncind de durere, vine şi-l ceartă pe Len, spunându-i să lase obiectul acestei dispute, respectiv piesele de Lego. În acest moment – pentru că probabil că i s-a părut o mare nedreptate – Len izbucneşte în plâns. Încă iritată, mama lui refuză să-l consoleze.

Ei bine, Len găseşte mângâiere de unde ne-am aştepta mai puţin:

de la Jay, care deşi iniţial era partea vătămată, devine între timp atât de preocupat de lacrimile fratelui lui, încât începe să îl liniştească. Schimbul de replici sună cam aşa1:

„Len, te rog”, îl imploră Jay. „Nu mai plânge. Te rog, nu mai plânge”.

Len încă plânge. Sub acest pretext al eşecului, Jay îşi imploră mama ca din partea lui Len: „Mămico, Len plânge! Len plânge. Uite. Uite la el. Plânge Len”.

Apoi, întorcându-se spre Len, Jay adoptă o atitudine maternă, mângâindu-şi fratele care plânge, liniştindu-l totodată şi încercând să-l calmeze: „Ascultă, Len, nu mai plânge”.

Len continuă să se smiorcăie, în ciuda consolărilor. Atunci Jay adoptă altă tactică, dându-i o mână de ajutor la strânsul pieselor de Lego şi la punerea lor într-un săculeţ, adăugând prietenos: „Ei, Len, să le pun la loc pentru Lenny, da?” Chiar şi aşa însă, lacrimile continuă să curgă.

Ingeniosul Jay încearcă totuşi o altă strategie: distragerea atenţiei. Îi arată fratelui lui o maşinuţă, Jay vrând astfel să îi abată gândul de la mica tragedie care tocmai l-a cuprins. „Uite, e un om înăuntru. Ce-i asta.

Len? Ce-i asta, Len?”

Len însă nu manifestă niciun interes, este de neconsolat; lacrimile lui nu se mai opresc. Pierzându-şi răbdarea cu el, mama vine cu ameninţarea părintească tipică: „Vrei să-ţi trag o palmă?”, la care Len răspunde printr-un „Nu” şovăitor.

„Atunci, potoleşte-te, te rog”, spune mama ferm, uşor exasperată.

Printre sughiţuri, Len reuşeşte să scoată un suspinat: „Încerc”.

Ceea ce duce la stratagema finală a lui Jay: împrumutând din fermitatea mamei şi din tonul ei autoritar, el ameninţă: „Nu mai plânge, Len.

Că îţi trag una!”

Această microdramă scoate la iveală o complexă şi remarcabilă atitudine emoţională de care este în stare un copil de doi ani şi jumătate care încearcă să rezolve emoţiile altcuiva. În această încercare imediată de a-şi calma fratele, Jay dă dovadă de un vast repertoriu de tactici, de la simpla implorare la găsirea unui aliat în mama sa (deşi ea nu este de niciun ajutor) până la mângâierea fizică, sprijinul practic, distragerea atenţiei, ameninţările şi poruncile directe. Fără îndoială că Jay se bazează pe un întreg arsenal care a fost folosit asupra lui în propriile-i momente cu probleme. Nu contează. Ceea ce contează este că el l-a aplicat într-o situaţie dificilă încă de la o vârstă foarte fragedă.

Desigur că, aşa cum ştie orice părinte care a avut un copil mic, afişarea empatiei lui Jay şi încercarea de calmare a celuilalt este categoric universal valabilă. Tot aşa cum un copil de vârsta lui poate detecta în supărarea fratelui şansa de a se răzbuna şi chiar de a înrăutăţi situaţia.

Aceleaşi porniri pot fi folosite pentru a necăji sau chiar a chinui un frate.

Dar chiar şi aceste trăsături maliţioase

vădesc necesitatea de o importanţa capitală a existenţei unei înclinaţii emoţionale: capacitatea de a şti care sunt sentimentele celuilalt şi de a acţiona astfel încât aceste sentimente să poată fi formate. Capacitatea de a gestiona emoţiile altcuiva este însuşi miezul artei de a manevra pozitiv relaţiile interumane.

Pentru a manifesta o asemenea putere interpersonală, copiii trebuie să ajungă la un nivel de autocontrol, începutul dezvoltării acelei capacităţi de a-şi potoli mânia şi supărarea, impulsurile şi enervările – chiar dacă această capacitate dă greş uneori. Racordarea la cerinţele celorlalţi presupune un minimum de calm interior. Tentativele de semnalizare a acestei r. Ipacităţi de stăpânire a propriilor emoţii ies la iveală cam în aceeaşi perioadă: copiii mici învaţă să aştepte fără să plângă, să se certe sau să linguşească pentru a obţine ceea ce-şi doresc, ceea ce este mai practic decât să folosească forţa – chiar dacă nu întotdeauna aleg această cale.

Răbdarea pare o alternativă la accesele de furie, cel puţin ocazional.

Semnele de empatie apar pe la doi ani; empatia lui Jay, adică rădăcinile compasiunii, l-a îndemnat pe acesta să încerce atât de mult să îşi liniştească fratele care plângea. O astfel de abordare a emoţiilor altcuiva

— O adevărată artă a relaţiilor interumane – presupune formarea a doua talente emoţionale,

autoadministrarea şi empatia.

Având această bază, „capacităţile umane” se dezvoltă. Acestea sunt adevărate competenţe sociale care duc la eficienţa în tratarea celorlalţi; deficienţele în această direcţie duc la incapacitatea de adaptare la viaţa socială sau la dezastre interpersonale repetate. Într-adevăr, tocmai lipsa acestor capacităţi poate face ca până şi cei străluciţi din punct de vedere intelectual să naufragieze în relaţiile lor interumane, dovedindu-se aroganţi, insuportabili sau insensibili. Aceste capacităţi la nivelul vieţii sociale îi permit cuiva să se mobilizeze sau să fie o sursă de inspiraţie pentru ceilalţi, să reuşească în relaţiile intime, să-i convingă şi să-i influenţeze pe ceilalţi sau să-i facă să se simtă în largul lor.

Manifestaţi-vă emoţiile Una dintre calităţile importante în viaţa socială este felul în care oamenii ştiu, mai bine sau mai puţin bine, să-şi exprime propriile sentimente. Paul Ekman foloseşte termenul *reguli de exprimare* pentru a desemna consensul social în privinţa sentimentelor ce trebuie manifestate în anumite momente. În această direcţie, culturile diferitelor popoare variază enorm. De exemplu, Ekman şi colegii săi din Japonia au studiat reacţiile faciale ale studenţilor la un film înfiorător despre ritualul circumciziei aborigenilor adolescenţi. Când studenţii japonezi au urmărit acest film în prezenţa unei persoane ce reprezenta o autoritate,

feţele lor dădeau doar vagi semnă de reacţie. Dar atunci când au crezut că sunt singuri (deşi erau înregistraţi cu o cameră ascunsă), chipurile lor s-au contorsionat, dovedind un amestec de chin, disconfort, spaimă şi dezgust.

Există mai multe reguli de bază în privinţa modalităţii de exprimare.

Una dintre ele este *minimalizarea* exprimării emoţiei – aceasta fiind tradiţia japoneză în cazul resimţirii unor sentimente de disconfort în Artele sociale

prezenţa unei persoane ce reprezintă o autoritate şi de aceasta au dat dovadă studenţii atunci când şi-au ascuns sentimentele neplăcute în spatele unui chip neutru. O alta ar fi *exagerarea* a ceea ce simte cineva, prin exacerbarea expresiei emoţionale; acesta este sistemul abordat de fetiţa de şase ani care îşi schimonoseşte faţa, încruntându-se cumplit şi strâmbându-şi gura, atunci când se repede să se plângă mamei ei că fratele mai mare a necăjit-o. O a treia ar fi o *înlocuire* a unui sentiment cu un altul; acest sistem apare în anumite culturi asiatice, unde este nepoliticos să refuzi, drept pentru care se afişează o mină pozitivă (chiar dacă falsă).

Felul în care sunt folosite aceste strategii şi cunoaşterea lor constituie un factor important în inteligenţa emoţională.

Învăţăm foarte de timpuriu exprimarea

acestor reguli, în parte printr-o educaţie explicită. Acest lucru se petrece atunci când îl învăţăm pe copil să nu-şi arate dezamăgirea, să zâmbească şi să mulţumească în momentul în care bunicul i-a adus de ziua lui un cadou oribil, dar a făcut-o cu intenţii bune. Această educaţie în privinţa regulilor de exprimare se face cel mai adesea prin puterea exemplului: copiii învaţă să facă ceea ce văd la alţii. În privinţa educării sentimentelor, emoţiile sunt atât mijlocul cât şi mesajul. Dacă unui copil i se spune „să zâmbească şi să mulţumească" de către un părinte care în acel moment este aspru, poruncitor şi rece – şi care îşi transmite mesajul răstit în loc s-o facă şoptit şi cu căldură – mai mult ca sigur că acel copil va învăţa o altă lecţie şi va reacţiona în faţa bunicului încruntându-se şi dându-i un răspuns tăios, un repezit „Mulţumesc". Efectul asupra bunicului este foarte diferit: în primul caz este fericit (chiar dacă amăgit); în cel de-al doilea, este jignit de acest mesaj confuz.

Exprimarea emoţională are desigur consecinţe imediate prin impactul asupra persoanei care primeşte acest mesaj. Copiii sunt învăţaţi o regulă de genul: „Ascunde-ţi adevăratele sentimente atunci când ele ar putea să supere pe cineva drag; înlocuieşte-le cu un sentiment nesincer, dar mai puţin supărător". Asemenea reguli privitoare la exprimarea emoţiilor fac parte din dicţionarul regulilor de bună-cuviinţă; ele

dictează impactul sentimentelor asupra tuturor celorlalţi. A urma bine aceste reguli înseamnă a avea un impact optim; atunci când sunt urmate prost, duc la un dezastru emoţional.

Evident că actorii sunt adevăraţi artişti ai exprimării emoţionale; expresivitatea lor generează reacţia publicului; şi fără îndoială că o parte dintre noi sunt actori înnăscuţi. Dar asta într-o oarecare măsură, pentru că lecţiile pe care le învăţăm în privinţa exprimării emoţiilor sunt conforme modelelor pe care le-am avut, oamenii diferind în foarte mare măsură în ce priveşte capacitatea de a dovedi o mare pricepere.

Expresivitatea şi contaminarea emoţională la începutul războiului din Vietnam, un pluton american a trebuit să se refugieze într-o plantaţie de orez în toiul unui schimb de focuri cu vietnamezii. Dintr-odată, au început să se îndrepte spre ei şase călugări.

Perfect calmi şi liniştiţi, călugării au intrat exact în zona de luptă.

„Nu s-au uitat nici în stânga, nici în dreapta. Au luat-o prin mijloc”, îşi aminteşte David Busch, unul dintre soldaţii americani. „A fost de-a dreptul ciudat, pentru că nimeni nu i-a împuşcat. Şi după ce au trecut, mi-am pierdut orice chef de luptă. Nu mai voiam s-o fac, sau cel puţin nu în ziua aceea. Şi probabil că acelaşi lucru au simţit cu toţii, pentru că toată lumea a renunţat. Pur şi simplu am încetat să ne mai luptăm”. 3 Calmul

călugărilor i-a molipsit şi pe ceilalţi, transformându-i în soldaţi pacifişti, deşi se aflau în plină bătălie. Acest lucru ilustrează un principiu esenţial al vieţii sociale: emoţiile sunt contagioase. Sigur că această întâmplare este una extraordinară. De obicei, contaminarea emoţională este mult mai subtilă, fiind un fel de schimb tacit, care se petrece în fiecare întâlnire în parte. Transmitem şi captăm dispoziţiile celuilalt într-un fel de economie subterană a psihicului, astfel încât unele întâlniri sunt otrăvitoare, iar altele benefice. Schimbul emoţional are loc la un nivel subtil aproape imperceptibil; felul în care ne mulţumeşte un vânzător ne poate face să ne simţim ignoraţi, respinşi sau bineveniţi şi respectaţi. Ne captăm unul altuia sentimentele ca şi cum ar fi un fel de microbi sociali.

Transmitem semnale emoţionale în decursul fiecărei întâlniri şi aceste semnale îi afectează pe cei care se află în preajmă. Cu cât suntem mai abili din punct de vedere social, cu atât ne controlăm mai bine semnalele pe care le transmitem; rezerva unei societăţi politicoase este la urma urmei doar o modalitate de a asigura faptul că nicio scurgere de emoţii supărătoare nu va avea loc (este o regulă socială care atunci când ajunge în domeniul relaţiilor intime este sufocantă). Inteligenţa emoţională include şi administrarea acestui schimb; „simpatic” şi fermecător sunt termenii pe care îi folosim în

privinţa celor cu care ne place să fim, pentru că talentul lor emoţiona) ne face să ne simţim bine. Cei care sunt în stare să-i ajute pe alţii să se calmeze au un deosebit talent în relaţiile sociale; ei sunt sufletele spre care se îndreaptă cei aflaţi în situaţii emoţionale grave. Cu toţii suntem practic unelte utile unii altora în acest schimb emoţional la bine şi la rău.

Iată o demonstraţie remarcabilă a subtilităţii cu care emoţiile trec de la o persoană la alta. Într-o experienţă simplă, doi voluntari au completat o listă despre dispoziţiile lor în momentul respectiv, după care au stat pur şi simplu faţă în faţă, aşteptând persoana care făcuse experienţa să se reîntoarcă în încăpere. Două minute mai târziu, ea s-a întors şi i-a rugat să noteze din nou dispoziţia în care se află. Intenţionat au fost alese perechi de subiecţi în care unul să fie genul care îşi exprimă foarte tare emoţiile, iar celălalt şi le ascunde. Invariabil, dispoziţia celui mai expresiv s-a transferat asupra celui pasiv4.

Oare cum a avut loc acest transfer magic? Mai mult ca sigur, răspunsul este că, fără să ne dăm seama, preluăm emoţiile pe care le vedem exprimate de altcineva prin intermediul unui mimetism al expresiei lor faciale, al gesturilor sau al tonului vocii sau al altor semne nonverbale ale emoţiei. Prin această imitaţie, oamenii recreează în sine dispoziţia celuilalt – o versiune ceva mai puţin intensă a metodei Stanislavski, în care

actorii îşi amintesc gesturi, mişcări şi alte exprimări ale emoţiilor pe care le-au simţit puternic în trecut pentru a reda din nou aceste sentimente.

Imitarea de zi cu zi a sentimentelor este de obicei destul de subtilă.

Ulf Dimberg, un cercetător suedez de la Universitatea din Uppsala, a constatat că atunci când oamenii văd un chip zâmbitor sau unul furios, propriul lor chip redă semne ale aceleiaşi dispoziţii prin uşoare modificări ale muşchilor faciali. Schimbările sunt evidente la nivelul unor senzori electronici, dar greu vizibile cu ochiul liber.

Atunci când doi oameni interacţionează, direcţia transferului de dispoziţie este de la cel mai puternic din punct de vedere al exprimării sentimentelor către cel mai pasiv. Dar unii oameni sunt extrem de sensibili la contagiunea emoţională; sensibilitatea lor înnăscută face ca sistemul lor nervos autonom (un semn al activităţii emoţionale) să fie declanşat mai uşor. Această labilitate pare că îi face mai puţin impresionabili; reclamele sentimentale pot impresiona până la lacrimi, în vreme ce o discuţie rapidă cu o persoană veselă le poate ridica moralul (de asemenea, poate să-i facă pe acei indivizi să fie şi mai empatiei, având în vedere că pot fi atât de impresionaţi de sentimentele altora).

John Cacioppo, psihofiziologul în probleme

sociale de la Universitatea de Stat din Ohio, care a studiat acest schimb emoţional subtil, a constatat că: „Doar a vedea pe cineva cum îşi exprimă emoţia poate trezi acea dispoziţie, indiferent dacă ne dăm sau nu seama că imităm sau nu expresia facială. Acest lucru ni se întâmplă tot timpul – există un fel de balet al sincronizării transmiterii emoţiilor. Această sincronizare a dispoziţiei determină felul în care o anumită interacţiune a avut loc în bine sau în râu”.

Gradul de emoţie resimţit de oameni în cadrul unei întâlniri este oglindit de cât de bine sunt orchestrate mişcările lor fizice în momentul vorbirii – acesta fiind un indice de apropiere de obicei neconştientizat.

O persoană dă din cap când celălalt îşi susţine punctul de vedere sau amândoi se mişcă pe scaun în acelaşi timp ori unul se apleacă în vreme ce celălalt se lasă pe spate. Orchestrarea poate fi atât de subtilă, încât dacă ambii se află pe balansoare, se pot mişca în acelaşi ritm. Acest lucru a fost constatat şi de Daniel Stern atunci când a urmărit sincronizarea între mamele în perfect acord cu sugarii lor, aceeaşi reciprocitate legând mişcările celor care stabilesc un raport emoţional.

Această sincronizare pare să faciliteze transmiterea şi primirea dispoziţiilor, chiar şi în cazul în care acestea sunt negative. De exemplu, în cadrul unui studiu asupra sincronicităţii fizice,

femeile deprimate participau la aceste experienţe împreună cu partenerii lor de viaţă şi discutau despre o anumită problemă din relaţia lor. Cu cât sincronizarea între parteneri era mai mare la nivel nonverbal, cu atât partenerii femeilor deprimate se simţeau mai rău după aceste discuţii – pentru că preluau proasta dispoziţie a iubitelor5. Atunci când oamenii se simt fericiţi sau nefericiţi, cu cât persoanele cu care se întâlnesc sunt mai pe aceeaşi lungime de undă dinvpunct de vedere fizic cu ei, cu atât le preiau mai uşor dispoziţiile sufleteşti»”.

Sincronizarea între profesori şi elevi indică cât de mare este raportul emoţional dintre ei; studiile făcute la nivelul clasei au arătat că pe măsură ce coordonarea de mişcări între profesor şi elev este mai apropiată ei se simt mai prietenoşi, fericiţi, entuziasmaţi, mai interesaţi şi mai disponibili pentru o relaţie interumană. În general, un nivel înalt de sincronizare într-o interacţiune denotă că oamenii implicaţi se plac reciproc.

Frank Bernieri, psiholog la Universitatea de Stat din Oregon, care a făcut aceste studii, mi-a spus: „Măsura în care ne simţim prost sau bine cu cineva depinde şi de un anumit nivel fizic. Trebuie să existe o sincronizare compatibilă, un moment potrivit pentru coordonarea mişcărilor pentru a ne simţi bine, în largul nostru. Sincronizarea reflectă

profunda legătură dintre partenerii respectivi; dacă există o mare legătură, dispoziţiile sufleteşti încep să se amestece, indiferent că sunt unele pozitive sau negative”.

Pe scurt, coordonarea dispoziţiilor sufleteşti este însăşi esenţa raporturilor interumane, versiunea adultă a racordării emoţionale dintre mamă şi sugarul său. Determinant în eficienţa interpersonală, susţine Cacioppo, este felul în care cei foarte abili reuşesc să-şi sincronizeze emoţiile.

Dominanţa unui lider puternic sau a unui interpret este capacitatea de a impresiona într-un anumit fel publicul format adesea din mii de persoane. În mod similar, Cacioppo subliniază că oamenii care nu sunt în stare să primească sau să transmită emoţiile sunt sortiţi să aibă probleme în relaţiile lor, având în vedere că adesea semenii nu se simt în largul lor atunci când le stau alături, chiar dacă nu pot explica prea bine de ce.

A stabili tonul emoţional de interacţiune este într-un fel o dovadă de dominare la un nivel profund sau intim; acest lucru înseamnă determinarea stării emoţionale a celeilalte persoane. Această putere de a determina o anumită emoţie seamănă cu ceea ce în biologie se numeşte *zeitgeber*

(care înseamnă „hoţ de timp”), un proces (asemeni celui ciclic zi-noapte sau fazelor lunii) care antrenează ritmuri biologice. Pentru un cuplu de dansatori, muzica devine un *zeitgeber* al

trupului. Când este vorba de o întâlnire între persoane, cel care are cea mai mare putere de expresivitate – sau cea mai mare forţă – este de obicei şi cel ale cărui emoţii le antrenează pe ale celuilalt. Partenerii dominanţi vorbesc mai mult, în vreme ce cei supuşi privesc mai mult chipul celuilalt – acesta fiind mediul prin care se transmite afecţiunea. În mod similar, forţa unui bun vorbitor – a unui politician sau a unui predicator – funcţionează la fel pentru a antrena emoţiile auditoriului6. Acesta este înţelesul sintagmei

„Îi joacă pe degete”. Antrenarea emoţională stă la baza capacităţii de influenţare.

Originile inteligenţei sociale Revenim la o grădiniţă şi la câţiva puşti care aleargă pe iarbă. Reggie se împiedică, se loveşte la genunchi şi începe să plângă, dar ceilalţi băieţi continuă să fugă – în afară de Roger, care se opreşte. În vreme ce Reggie scânceşte, Roger se apleacă şi-şi freacă propriul genunchi, strigând: „Şi eu m-am lovit la genunchi!”

Roger este citat ca având o inteligenţă interpersonală exemplară şi apare într-un studiu făcut de Thomas Hatch, unul dintre colegii lui Howard Gardner din Proiectul Spectrum – şcoala bazată pe conceptul inteligenţelor multiple7. Se pare că Roger este extrem de apt în recunoaşterea sentimentelor colegilor săi, stabilind legături

foarte rapide şi bune cu ei.

Roger a fost singurul care a observat că Reggie a păţit-o şi că suferă, şi numai el a încercat să-l consoleze, chiar dacă asta a constat în faptul că şi-a frecat propriul genunchi. Acest gest mărunt dovedeşte un adevărat talent în privinţa raporturilor interpersonale şi o capacitate emoţională esenţială pentru păstrarea relaţiilor apropiate, fie că este vorba de o căsătorie, de o prietenie sau de un parteneriat în afaceri. Asemenea aptitudini la copiii de grădiniţă sunt doar mugurii talentului lor, ce se vor coace de-a lungul vieţii.

Talentul lui Roger reprezintă una dintre cele patru capacităţi pe care le identifică Hatch şi Gardner ca fiind componentele inteligenţei interpersonale:

Organizarea grupurilor – aceasta este o calitate esenţială pentru un conducător, presupunând iniţierea şi coordonarea eforturilor unei întregi reţele de oameni. Acesta este talentul care se remarcă la regizorii sau producătorii de teatru, la ofiţerii din armată şi la şefii eficienţi ai unor organizaţii sau instituţii de orice fel. Pe terenul de joacă în general, acesta este copilul care preia conducerea, hotărând de-a ce. Se vor juca ceilalţi sau devenind căpitan de echipă.

Negocierea soluţiilor – talentul mediatorului care previne conflictele şi le rezolvă pe cele care plutesc în aer. Cei care au capacitatea de a excela

în dezamorsarea, în arbitrarea sau în medierea disputelor; ei pot face carieră în diplomaţie, în problemele de arbitraj sau în magistratură, ori ca intermediari sau ca administratori ai preluărilor de companii. Aceştia sunt copiii care rezolvă neînţelegerile de pe terenul de joacă.

Relaţiile personale – talentul lui Roger, referitor la empatie şi la stabilirea unor legături interumane. În felul acesta se poate stabili mai uşor o întâlnire sau recunoaşte ori reacţiona cum trebuie în raport cu sentimentele şi îngrijorările celorlalţi – arta stabilirii relaţiilor interpersonale. De obicei, aceste persoane sunt buni

„Coechipieri”, parteneri de viaţă pe care te poţi bizui, buni prieteni sau parteneri de afaceri; în lumea afacerilor se descurcă şi ca agenţi de vânzări sau ca administratori sau pot fi excelenţi profesori. Copiii precum Roger se înţeleg practic cu toată lumea, stabilesc uşor relaţii de joacă şi o fac cu plăcere. Aceşti copii au tendinţa să se descurce foarte bine la descifrarea emoţiilor după expresia chipului şi sunt cei mai îndrăgiţi de colegii de şcoală.

Analiza socială – capacitatea de a detecta sau de a presupune sentimentele celorlalţi, motivele şi îngrijorările lor. Această cunoaştere a felului cum simt ceilalţi poate duce la stabilirea cu mai mare uşurinţă a unei relaţii intime sau a unei legături

de orice fel.

Această capacitate folosită la maximum poate fi de folos unui terapeut competent sau unui consilier – sau, dacă este combinată şi cu un oarecare talent literar, unui romancier sau dramaturg cu har.

Puse la un loc, toate aceste capacităţi constituie ingredientele necesare relaţiilor interpersonale, ele aducând farmec, reuşită socială şi chiar carismă. Cei care dau dovadă de inteligenţă socială pot stabili mai uşor legături cu ceilalţi, fiind mai perspicace în interpretarea reacţiilor şi a sentimentelor semenilor, în conducere şi organizare şi în rezolvarea disputelor care pot izbucni oricând în societate. Cei care pot exprima acel sentiment colectiv neexprimat şi-l pot folosi în aşa fel încât să îndrepte grupuri întregi spre scopurile lor sunt conducători înnăscuţi. Aceştia sunt oamenii a căror companie este căutată, pentru că ştiu să cultive emoţiile

— Îi lasă pe ceilalţi bine dispuşi şi trezesc comentarii de genul: „Ce plăcut e să te afli în preajma unei asemenea persoane”.

Aceste capacităţi interpersonale se construiesc pe inteligenţele emoţionale. Cei care fac o foarte bună impresie în societate, de exemplu, sunt capabili să îşi monitorizeze propria exprimare a emoţiilor şi să şi-o adapteze la felul cum reacţionează ceilalţi, deci sunt capabili să racordeze permanent comportamentul lor social,

făcând în aşa fel încât să obţină efectul scontat în acest sens, asemeni unor actori talentaţi.

Totuşi, dacă aceste capacităţi interpersonale nu sunt echilibrate de un acut simţ al propriilor nevoi şi sentimente şi al felului în care trebuie satisfăcute, ele pot duce la o reuşită socială găunoasă – o popularitate câştigată cu preţul adevăratei satisfacţii personale. Acesta este punctul de vedere al lui Mark Snyder, psiholog la Universitatea din Minnesota, care i-a studiat pe oamenii ale căror capacităţi sociale îi transformă în adevăraţi cameleoni, campioni ai impresiei bune pe care o facs. Crezul lor psihologic ar putea să coincidă cu o remarcă făcută de W. H. Auden, care a spus că imaginea lui de sine „este foarte diferită de imaginea pe care încerc să o creez în mintea altora pentru a-i determina să mă îndrăgească”. Schimbul poate avea loc dacă acest talent social depăşeşte capacitatea de a conştientiza şi de a respecta sentimentele cuiva: pentru a fi îndrăgit – sau măcar plăcut –, cameleonul social va părea că este tot ceea ce vor ceilalţi să fie. Snyder a constatat că semnul definitoriu pentru această categorie este că fac o impresie extraordinară, dar au foarte puţine relaţii intime stabile sau mulţumitoare. Un model mult mai sănătos ar fi desigur o echilibrare între adevăratul sine şi capacitatea de adaptare la societate prin folosirea acestui talent, dovedind

integritate.

Pe cameleonii sociali totuşi nu îi deranjează deloc că una spun şi alta fac, cu condiţia să obţină acceptul societăţii. Ei trăiesc în această discrepanţă dintre imaginea publică şi realitatea intimă. Helena Deutsch, psihanalist, socoteşte că aceştia au „personalităţi ca-şi-cum”, modificându-şi personalitatea cu o remarcabilă flexibilitate, pe măsură ce captează semnale de la cei din jur. „În cazul unora”, mi-a spus Snyder, „persoana publică şi cea intimă se împletesc bine, în vreme ce în cazul altora este vorba doar de un adevărat caleidoscop de aparenţe schimbătoare. Ei sunt precum personajul Zelig al lui Woody Allen, care încearcă cu disperare să se adapteze în funcţie de persoana în faţa căreia se află”.

Asemenea oameni încearcă să detecteze un indiciu despre felul cum s-ar dori să fie înainte de a avea o reacţie şi nu spun pur şi simplu ceea ce simt. Pentru a fi în bune relaţii şi acceptaţi, aceşti oameni sunt dispuşi să îi facă pe cei pe care nu-i pot suferi să creadă că le este prieten. Ei îşi folosesc capacităţile sociale pentru cu a-şi modela acţiunile în funcţie de diverse situaţii şi procedează ca şi cum ar avea mai multe personalităţi, fiecare în funcţie de cel în prezenţa căruia se află, trecând de la supersociabilitate la o rezervă totală. Categoric că în acest sens, aceste trăsături sunt foarte Artele sociale

preţuite în anumite profesii cum ar fi actoria, avocatura, vânzările, diplomaţia şi politica.

Un alt tip de autosupraveghere, poate şi mai important, pare să facă diferenţa dintre cei ce ajung cameleoni, neancoraţi în plan social, încercând să impresioneze pe toată lumea şi cei care îşi utilizează rafinarea socială pentru a-şi menţine adevăratele lor sentimente. Aceasta este capacitatea de a fi sincer sau, cum se spune, „de a fi tu însuţi”, ceea ce permite un comportament în concordanţă cu cele mai profunde sentimente şi valori, indiferent care ar fi consecinţele sociale. O asemenea cinste emoţională poate duce uşor la o confruntare deliberată pentru a tăia din rădăcini orice formă duplicitară sau de negare – o curăţare a atmosferei, ceea ce un cameleon nu va încerca să facă niciodată.

Semnele incompetenţei din punct de vedere social Fără îndoială că Cecil era strălucit; el era un adevărat expert cu studii înalte în limbi străine şi un neîntrecut, traducător. Existau însă şi puncte esenţiale în care era complet incapabil. Cecil părea lipsit de cele mai elementare calităţi pentru viaţa în societate. El era în stare să rateze complet o conversaţie întâmplătoare la o cafea şi să bâjbâie complet dezorientat când trebuia să-şi treacă în vreun fel timpul; pe scurt, era incapabil de cele mai simple schimburi sociale. Dar lipsa de adaptare în societate se manifesta sub forma cea mai gravă atunci când se afla în prezenţa femeilor,

aşa încât Cecil a ajuns la terapeut, întrebându-se dacă nu cumva are „profunde tendinţe homosexuale”, cum le zicea el, deşi niciodată nu avusese asemenea fantezii erotice.

Adevărata problemă, avea să-i mărturisească Cecil terapeutului, era faptul că el se temea că lucrurile pe care le are de spus s-ar putea să nu intereseze pe nimeni. Această teamă profundă ducea la o incapacitate de adaptare în societate. Emoţiile excesive din timpul întâlnirilor l-au făcut să chicotească şi să râdă în momentele cele mai nepotrivite şi în schimb să nu reuşească să schiţeze măcar un zâmbet atunci când cineva spunea ceva cu adevărat amuzant. Stângăcia lui Cecil, i-a mărturisit el terapeutului, venea de undeva din copilărie; toată viaţa s-a simţit bine în societate doar în prezenţa fratelui mai mare, care a reuşit oarecum să amelioreze situaţia. De îndată ce pleca de acasă însă, incapacitatea sa era copleşitoare; era pur şi simplu paralizat din punct de vedere social.

Iată ce povesteşte Lakin Phillips, psiholog la Universitatea George Washington, care susţinea că problema lui Cecil îşi are rădăcinile în eşecul sau din copilărie de a învăţa cele mai elementare lecţii de interacţiune socială:

Ce-ar fi putut să fie învăţat Cecil anterior? Să le vorbească direct celor care i se adresează; să iniţieze un contact social şi să nu aştepte

întotdeauna ca alţii să facă primul pas; să înceapă o conversaţie şi nu să se mulţumească doar cu „da” şi „nu” sau cu alte răspunsuri dintr-un singur cuvânt; să-şi arate recunoştinţa faţă de ceilalţi, să dea voie altcuiva să iasă mai întâi pe uşă; să aştepte până ce este servit cineva… să le mulţumească celorlalţi, să spună

„Te rog”, să împartă cu alţii ceea ce are şi toate celelalte lucruri elementare în relaţiile interumane pe care le predăm copiilor noştri de pe la 2 ani.9

Este neclar dacă această deficienţă a lui Cecil se datora doar incapacităţii persoanei ce trebuia să-l înveţe aceste elemente esenţiale de civilizaţie socială sau dacă el nu a fost în stare să şi le însuşească. Indiferent care ar fi rădăcina răului, povestea lui Cecil este instructiva, pentru că subliniază importanţa esenţială a nenumăratelor lecţii şi reguli nescrise de armonie socială pe care le primesc copiii în sincronizarea interacţiunilor lor. Efectul, incapacitatea de a respecta aceste reguli, constă de fapt în emiterea acelor unde care îi fac pe cei din jur să se simtă nelalocul lor în prezenţa noastră. Funcţionarea acestor reguli presupune desigur implicarea tuturor într-un schimb social desfăşurat în cele mai bune condiţii; stângăcia naşte anxietate. Oamenii lipsiţi de aceste capacităţi sunt incapabili nu numai de rafinamente sociale, dar şi de a se descurca cu emoţiile celor cu care se întâlnesc; inevitabil. Lasă

în urma lor o stare de tulburare.

Cu toţii am cunoscut oameni asemenea lui Cecil, care sunt supărător de inadaptaţi vieţii sociale – cei care nu par să ştie când să încheie o conversaţie sau o convorbire telefonică şi care continuă să vorbească la nesfârşit, nebăgând în seamă toate aluziile de a-şi lua la revedere; cei ale căror conversaţii se axează permanent pe ei înşişi fără nici cel mai mic interes mărturisit pentru oricine altcineva şi care ignoră cu orice preţ încercările de a schimba subiectul; cei care se bagă şi pun întrebări „nelalocul lor”. Aceste deraieri de la o traiectorie socială firească demonstrează o lipsă de elemente fundamentale în construirea unei interacţiuni umane.

Psihologii au inventat termenul *disemie* (de la grecescul *dys* – care înseamnă „dificultate” şi *semes*, care înseamnă „semnal”) pentru a desemna incapacitatea de a detecta mesajele nonverbale; unul din zece copii are una sau mai multe probleme în această direcţie10. Problema poate fi aceea că nu simte cum trebuie spaţiul personal, astfel încât copilul stă prea aproape de persoana cu care vorbeşte sau îşi împrăştie lucrurile pe teritoriul altcuiva; interpretează sau îşi foloseşte prost limbajul trupului; interpretează greşit sau foloseşte greşit expresiile feţei, nefiind, de exemplu, capabil să stabilească un contact vizual; sau are un simţ subdezvoltat al prozodiei,

al calităţii emoţionale a vorbirii, şi prin urmare vorbeşte prea strident sau monoton.

Multe cercetări s-au concentrat asupra detectării copiilor care dau semne de deficienţă de adaptare în societate, copii a căror stângăcie îi face să fie neglijaţi sau respinşi de prietenii de joacă. În afară de copiii care sunt izolaţi pentru că sunt tiranici, o altă categorie evitată este cea a copiilor cu permanente deficienţe în interacţiunea directă, care ar trebui să fie însoţită de anumite elemente sociale, mai ales de regulile nescrise care guvernează asemenea întâlniri. Dacă aceşti copii nu se descurcă bine din punct de vedere al limbajului, oamenii cred că nu sunt prea deştepţi sau că n-au şcoală; dar când nu se descurcă în ce priveşte regulile nonverbale de interacţiune umană – în special prietenii de joacă – îi percep ca fiind „ciudaţi” şi îi evită. Aceştia sunt copiii care nu ştiu să intre uşor în joc, care îi lovesc pe ceilalţi în loc să se poarte camaradereşte – pe scurt, cei care sunt „de evitat”. Aceştia sunt copiii care nu au reuşit să-şi stăpânească limbajul tăcut al emoţiilor şi care, fără să-şi dea seama, transmit mesaje ce creează o senzaţie neplăcută.

Stephen Nowicki, psiholog la Universitatea Emory, a studiat capacităţile nonverbale ale copiilor şi a declarat: „Copiii care nu pot desluşi sau exprima bine emoţiile se simt permanent frustraţi. În esenţă, ei nu înţeleg ce se întâmplă. Acest tip ce comunicare este un permanent

subtext a tot ceea ce faci. Nu îţi poţi ascunde expresia chipului sau poziţia corpului, aşa cum nu îţi poţi masca tonul vocii. Dacă greşeşti în mesajele emoţionale pe care le transmiţi permanent, constaţi că oamenii reacţionează ciudat în ceea ce te priveşte – eşti respins şi nu ştii de ce. Dacă ai impresia că acţionezi cu bucurie, dar pari exagerat sau furios, constaţi că ceilalţi copii se supără pe tine şi nu înţelegi de ce. Această categorie de copii sfârşeşte printr-o lipsă a controlului în raport cu felul în care sunt trataţi de ceilalţi, iar acţiunea lor nu are impact asupra a ceea ce li se întâmplă, drept pentru care se simt neajutoraţi, deprimaţi şi apatici”.

În afară de izolarea socială, aceşti copii suferă şi pe plan şcolar.

Clasa, desigur, este tot o societate, una de învăţământ; copilul stângaci din punct de vedere social mai mult ca sigur că va interpreta greşit şi va reacţiona greşit atât faţă de profesori, cât şi faţă de ceilalţi copii. Anxietatea rezultată şi consternarea pot, la rândul lor, să intervină în mod negativ asupra capacităţii de a învăţa a copilului. Într-adevăr, aşa cum au arătat-o testele referitoare la sensibilitatea nonverbală a copiilor, cei care interpretează greşit aluziile emoţionale au tendinţa să nu se descurce prea bine la şcoală, deşi potenţialul lor de învăţătură este bun, conform testelor IQ11.

„Nu te putem suferi”: pragul abordării

Inadaptabilitatea socială este mai dureroasă şi mai explicită atunci când se manifestă într-unul dintre cele mai periculoase momente din viaţa unui copil: încercarea de a fi acceptat într-un grup de joacă. Este un moment periculos, pentru că atunci copilul este îndrăgit sau urât, simte sau nu că aparţine grupului şi toate acestea sunt făcute publice.

Din acest motiv, acest moment crucial a devenit subiectul unui studiu foarte amănunţit, făcut de câţiva studenţi, asupra dezvoltării copilului.

S-a scos la iveală faptul că există un contrast izbitor în privinţa strategiilor de abordare folosite de copiii foarte îndrăgiţi comparativ cu ale acelora neacceptaţi. Descoperirile au arătat că este extrem de important pentru adaptarea în societate să se observe, să se interpreteze şi să se reacţioneze în raport cu aluziile emoţionale sau interpersonale. Este sfâşietor să vedem că un copil este izolat de ceilalţi la joacă, el dorindu-şi să se integreze, dar nefiind acceptat – şi acest lucru fiind universal valabil. Chiar şi copiii cei mai îndrăgiţi sunt uneori respinşi – un studiu făcut pe copii de clasa a doua şi a treia a arătat că, în 26% din cazuri, copiii cei mai îndrăgiţi sunt respinşi atunci când încearcă să intre într-un grup deja format.

Copiii mici sunt extrem de sinceri în privinţa judecăţii emoţionale în cazul acestor schimburi.

Veţi fi martorii unui dialog între copiii de patru ani de la o grădiniţă12. Linda vrea să se joace cu Barbara, Nancy şi Bill, care au nişte animâluţe şi nişte cuburi. Ea se uită cam un minut, după care îi abordează aşezându-se lângă Barbara şi începând să se joace şi ea cu animăluţele. Barbara se întoarce şi îi spune: „N-ai voie să te joci!”

„Ba am”, răspunde Linda. „Pot să am şi eu nişte animăluţe”.

„Ba nu”, îi spune răspicat Barbara. „Azi nu te vrem”.

Când Bill trece de partea Lindei, Nancy se alătură şi ea atacului.

„Azi nu putem s-o suferim”.

Din pricina pericolului de a li se spune, explicit sau implicit: „Nu te putem suferi”, toţi copiii sunt foarte prudenţi atunci când trebuie să treacă pragul abordării unui grup deja format. Această nelinişte probabil că nu diferă prea mult de aceea pe care o resimte un adult la un cocktail unde se află necunoscuţi care par a avea o discuţie foarte veselă, ca între prieteni intimi. Pentru că acest moment de trecere a pragului de intrare într-un grup este atât de important pentru un copil, cercetătorii l-au numit „un diagnostic foarte precis… care scoate rapid în evidenţă diferenţa de talent social”. 13

De obicei, noii sosiţi stau mai întâi în expectativă şi abia apoi intră timid, devenind mai siguri pe ei doar după ce au făcut câţiva paşi

prudenţi. Ceea ce contează cel mai mult în privinţa acceptării unui copil este felul în care se integrează în tipicul unui grup, sesizând ce jocuri sunt la modă şi ce anume le displace celorlalţi.

Cele două păcate capitale care aproape întotdeauna duc la o respingere ar fi: încercarea de a prelua conducerea prea curând sau de a nu se sincroniza cu ceea ce îi interesează pe ceilalţi. Or, tocmai asta încearcă să facă acei copii nepopulari: ei dau năvală într-un grup încercând mult prea brusc şi mult prea curând să schimbe cursul lucrurilor sau oferindu-şi părerile ori pur şi simplu nefiind de acord cu ceilalţi încă din prima clipă – toate acestea fiind de fapt încercări de a atrage atenţia asupra lor. În mod paradoxal, ei sunt ignoraţi sau respinşi. În schimb, copiii îndrăgiţi studiază grupul pentru a înţelege ce se întâmplă acolo înainte de a intra în el şi apoi fac un anumit lucru spre a fi acceptaţi; aşteaptă să aibă un statut personal în grupul respectiv, statut ce va fi confirmat înainte de a lua iniţiativa de a sugera ce ar trebui să facă ceilalţi.

Să ne întoarcem la Roger, băieţelul de patru ani descoperit de Thomas Hatch pentru că dădea dovadă de o mare inteligenţa interpersonală”. Pentru a intra într-un grup, Roger avea ca tactică să observe mai întâi pe unul dintre copiii din grup şi apoi să imite ce făcea acesta, pentru ca în final să-i vorbească şi să se integreze complet. Aceasta este o strategie de succes, după cum s-a dovedit în

cazul lui Roger, de exemplu, atunci când el şi Warren s-au jucat de-a pusul „bombelor” (de fapt pietricele) în şosete. Warren l-a întrebat pe Roger dacă vrea să meargă cu elicopterul sau cu avionul. Înainte de a se implica, Roger a întrebat:

„Şi tu ai să fii în elicopter?”

Acest moment aparent inofensiv dezvăluie sensibilitatea faţă de grijile celorlalţi şi capacitatea de a acţiona în cunoştinţă de cauză într-un fel care să menţină legătura. Iată care este comentariul lui Hatch în privinţa lui Roger: „El întâi îşi «testează» colegii de joacă în aşa fel încât ei să rămână în mediul lor şi să-şi continue joaca. Am asistat la felul cum au reacţionat şi alţi copii care pur şi simplu s-au urcat în propriile elicoptere sau avioane şi şi-au luat zborul la propriu şi la figurat din societatea respectivă”.

Inteligenţa în relaţiile emoţionale: un studiu de caz Dacă în testarea abilităţilor sociale, cel mai important este să ştim să calmăm emoţiile negative ale celorlalţi, a te descurca cu cineva aflat în culmea furiei reprezintă culmea măiestriei. Datele referitoare la autostăpânirea mâniei şi la molipsirea emoţională sugerează că o strategie eficientă ar fi distragerea persoanei furioase, intrând în empatie cu sentimentele şi perspectiva acesteia şi conducând-o apoi spre o altă variantă, care să o racordeze la o gamă mai pozitivă de sentimente – un fel de judo emoţional.

Un asemenea talent foarte rafinat pe care îl

reprezintă marea artă de a putea influenţa din punct de vedere emoţional este cel mai bine exemplificat printr-o poveste spusă de un vechi prieten de-al meu, răposatul Terry Dobson, care în anii 1950 a fost unul dintre primii americani care au studiat artele marţiale în Japonia, şi anume aikido. Într-o după-amiază, se întorcea acasă cu un tren care făcea legătura cu Tokio, când dintr-odată a urcat o matahală de muncitor foarte violent, beat mort şi murdar tot. Bărbatul a început să-i terorizeze pe pasageri, deşi se clătina pe picioare: zbiera înjurături, a înghiontit-o pe o femeie care ţinea în braţe un copil, aruncând-o în braţele unui cuplu mai în vârstă, care apoi s-a ridicat şi s-a dus undeva mai în spatele vagonului. Beţivanul, după ce s-a mai clătinat de câteva ori (ratându-şi loviturile încercate), a înşfăcat stâlpul metalic din mijlocul vagonului şi cu un răget a vrut să-l scoată din podea.

În acest moment, Terry, care era într-o condiţie fizică maximă în urma a opt ore pe zi de antrenamente aikido, a simţit nevoia să intervină, înainte s-o păţească prea grav careva. Dar şi-a amintit cuvintele maestrului său: „Aikido este arta reconcilierii. Cine are în gând să se bată şi-a blocat legătura cu universul. Dacă încerci să-i domini pe ceilalţi eşti deja înfrânt. Noi, de fapt, învăţăm să rezolvăm conflictele şi nu să le stârnim”.

Într-adevăr, Terry acceptase la începutul cursurilor cu maestrul său să nu provoace niciodată o bătaie şi să folosească artele marţiale doar ca apărare. Acum însă i se părea că are ocazia să-şi testeze cunoştinţele de aikido în realitate, în ceea ce era clar o ocazie legitimă. Astfel încât în vreme ce toţi ceilalţi pasageri înlemniseră în scaunele lor, Terry s-a ridicat în picioare şi s-a îndreptat deliberat foarte încet spre individul respectiv.

Observându-l, beţivanul a zbierat: „Aha! Un străin! Trebuie să i se dea o lecţie în stil japonez!” Şi a început să se pregătească să-i vină de hac lui Terry.

Tocmai când voia să facă prima mişcare, cineva a strigat cu toate puterile şi cu mare veselie în glas: „Hei!”

Cum spuneam, tonul era foarte vesel, ca şi cum tocmai ar fi fost zărit un bun prieten. Beţivanul s-a întors surprins şi a văzut un japonez mititel pe la vreo şaptezeci de ani care stătea acolo, într-un colţ, în kimono-ul lui. Bătrânul i-a făcut încântat semn cu mâna beţivanului şi a cântat într-un ritm vioi „C’mere”.

Beţivanul s-a îndreptat cu paşi mari spre el, pus pe harţă. „De ce dracu’ crezi că aş sta eu de vorbă cu tine?” Între timp, Terry ar fi fost gata să îl doboare pe beţivan, în cazul în care ar fi făcut cel mai mic gest de violenţă.

„Ce naiba ai băut?”, a întrebat bătrânul, ochii

îndreptându-i-se spre muncitorul beat.

„Am băut sake, şi oricum nu-i treaba ta”, a mugit beţivanul.

„A, dar asta e minunat, minunat”, a replicat bătrânul cu un ton plin de căldură. „Vezi tu, şi mie îmi place sakeul. În fiecare seară eu şi cu soţia mea (să ştii că are şaptezeci şi şase de ani) încălzim o sticluţă de sake şi o ducem în grădină, unde ne aşezăm pe o bancă veche de lemn…” Şi a continuat vorbind despre curmalul japonez din curtea lui, despre minunăţiile din grădina lui, unde bea cu plăcere câte un sake în fiecare seară. Chipul beţivului a început să se mai îmblânzească pe măsură ce îl asculta pe bătrân. Şi-a descleştat pumnii. „Mda… şi mie îmi plac curmalii japonezi… spuse el cu o voce hârâită.

„Da”, a replicat bătrânul cu o voce tonică. „Şi pun pariu că ai o soţie minunată”.

„Nu”, răspunse muncitorul, „soţia mea a murit…” Plângând, a început să spună o poveste despre cum şi-a pierdut soţia, casa şi slujba şi cât de ruşine îi este de el.

Chiar atunci trenul a ajuns în staţia unde Terry trebuia să coboare şi l-a auzit pe bătrân cum l-a invitat pe beţivan să vină cu el şi să-i povestească tot şi l-a văzut pe acesta cum şi-a lăsat capul în poala bătrânului.

Asta înseamnă să ai geniu în relaţiile emoţionale.

PARTEA A TREIA

Inteligenţa emoţională aplicată

Duşmani intimi Sigmund Freud remarca faţă de discipolul său Erikson faptul că a iubi şi a munci sunt cele două capacităţi umane care determină maturitatea completă. Dacă aşa stau lucrurile, atunci maturitatea ar putea fi pusă în pericol, având în vedere tendinţele actuale ale căsniciei şi ale divorţului, care fac ca inteligenţa emoţională să fie mai importantă ca oricând.

Să ne gândim la procentajul divorţurilor. Numărul divorţurilor s-a stabilizat la un anumit nivel. Dar mai există o posibilitate de a calcula rata divorţurilor, care sugerează o creştere vertiginoasă: privind la şansele unui cuplu proaspăt căsătorit de a sfârşi *în cele din urmă* într-un divorţ. Deşi în ansamblu numărul divorţurilor nu a mai crescut, *riscul* de divorţ s-a modificat în cazul tinerilor căsătoriţi.

Această modificare este şi mai vizibilă atunci când comparăm rata divorţurilor în cazul cuplurilor căsătorite într-un anumit an. La americani, din căsniciile care au început la 1890, cam 10% au sfârşit printr-un divorţ. Pentru cei căsătoriţi în 1920,18%; pentru cei căsătoriţi în 1950,30%. Căsătoriile din 1970 au avut o proporţie de 50% de despărţiri. Iar pentru cei căsătoriţi în 1990, posibilitatea ca mariajul să se sfârşească printr-un divorţ a ajuns la înfricoşătoarea cifră de 67%M Dacă aceste

estimări vor continua pe aceeaşi linie, doar trei din zece cupluri căsătorite recent pot conta că vor rămâne nedespărţiţi toată viaţa.

Se poate spune că, în mare parte, această creştere nu se datorează atât de mult scăderii inteligenţei emoţionale, cât eroziunii permanente a constrângerilor sociale – cei care divorţează nu mai sunt stigmatizaţi, nevestele nu mai sunt dependente din punct de vedere financiar de soţii lor – căci asta ţinea multe cupluri la un loc, chiar şi în cazul celor mai nefericite perechi. Dar dacă aceste constrângeri sociale nu mai reprezintă un factor ce ţine căsniciile la un loc, atunci în mod sigur că forţele emoţionale dintre soţ şi soţie sunt cu mult mai importante, dacă doresc într-adevăr că legătura dintre ei să dureze.

Aceste legături dintre soţ şi soţie – şi greşelile emoţionale care îi pot determina să se despartă – au fost recent analizate cu o mai mare precizie ca oricând. Poate că descoperirea cea mai importantă pentru înţelegerea a ce anume face ca o căsnicie să reziste sau să fie distrusă vine din câteva măsurători psihologice foarte sofisticate, care permit urmărirea clipă de clipă a nuanţelor emoţionale la nivelul cuplului. Oamenii de ştiinţă sunt acum capabili să detecteze valurile invizibile de adrenalină ale soţului, precum şi creşterile bruşte de tensiune, să observe trecătoare, dar grăitoare microemoţii care se strecoară pe chipul soţiei lui.

Aceste măsurători fiziologice scot la iveală un subtext biologic ascuns, care contribuie la dificultăţile cuplului, un nivel critic al realităţii emoţionale, care este de obicei imperceptibil sau trecut cu vederea de către cupluri. Aceste măsurători arată care sunt forţele emoţionale care păstrează o căsnicie sau o distrug. Greşelile apar de la bun început din pricina diferenţelor dintre lumea emoţională a fetelor şi cea a băieţilor.

Căsnicia lui şi a ei: rădăcinile se află în copilărie când tocmai intram, de curând, într-o seară, la un restaurant, am dat peste un tânăr care ieşea pe uşă şi avea un chip împietrit şi ursuz.

Imediat în spatele lui era o tânără care venise în fuga mare şi-l lovea cu disperare cu pumnii în spate ţipând: „Ce naiba! Întoarce-te imediat şi fii drăguţ cu mine!” Această rugăminte tranşantă şi categoric contradictorie făcută unui spate în retragere rezumă tiparul cel mai des întâlnit al cuplurilor cu probleme: ea încearcă să se implice, iar el se retrage. Specialiştii în căsnicii au observat demult că până ca un cuplu să ajungă la terapeut, deja ajunge la acest tipar implicare-retragere, soţul plângându-se că soţia nu este „rezonabilă” prin ceea ce solicită ori prin ieşirile ei, iar ea se plânge de indiferenţa lui faţă de ceea ce spune ea. Acest joc matrimonial reflecta faptul că la nivelul cuplului există două realităţi emoţionale, a lui şi a ei. Rădăcina acestor

diferenţe emoţionale, chiar dacă în parte este biologică, se află şi în copilărie, respectiv în cele două

Duşmani intimi

lumi emoţionale în care trăiesc băieţii şi fetele pe măsură ce cresc. Există multe cercetări făcute în legătură cu aceste două lumi separate, barierele dintre ele întărindu-se nu numai din pricina jocurilor diferite pe care le preferă băieţii şi fetele, dar şi de teama încercată de copiii mici de a nu fi ironizaţi pentru că au „o iubită” sau „un iubit” 2. Într-un studiu referitor la prieteniile dintre copii, s-a descoperit că micuţii de trei ani susţin că jumătate dintre prietenii lor sunt de sex opus; cei de cinci ani, spun că circa 20%, iar cei de şapte ani susţin aproape că nu mai există prieteni de sex opusă. Aceste universuri sociale separate se intersectează foarte puţin până la adolescenţă, când încep întâlnirile sentimentale.

Între timp, băieţii şi fetele învaţă lucruri total diferite despre felul în care să-şi stăpânească emoţiile. Părinţii în general discută emoţiile – cu excepţia mâniei – mai mult cu fiicele decât cu fiii4. Fetele sunt expuse unei mai mari cantităţi de informaţii despre emoţii decât băieţii: atunci când părinţii inventează poveşti pe care le spun copiilor preşcolari, ei folosesc mai multe cuvinte emoţionale când vorbesc cu fiicele lor decât atunci

când vorbesc cu fiii lor; când mamele, se joacă, de exemplu, cu sugarii lor, afişează o mai largă gamă de emoţii faţă de fiice decât faţă de fii; când mamele le vorbesc fiicelor despre sentimente, le discută mai în amănunt din punct de vedere al stării emoţionale, decât o fac cu fiii lor – deşi cu fiii intră în mai multe amănunte referitoare la cauzele şi consecinţele emoţiilor precum mânia (probabil pentru a o preveni).

Leslie Brody şi Judith Hali, care au rezumat studiul asupra diferenţelor de emoţii între sexe, susţin că acest lucru se întâmplă probabil pentru că fetele îşi dezvoltă mai rapid şi mai uşor limbajul decât băieţii, ceea ce le face să aibă sentimente care presupun o mai mare experienţă şi o mai bună exprimare, precum şi o capacitate superioară faţă de a băieţilor în ceea ce priveşte folosirea cuvintelor pentru a explora şi a înlocui reacţiile emoţionale cum ar fi conflictele fizice; în schimb, adaugă ele.

„Băieţii pentru care exprimarea în cuvinte a sentimentelor nu este subliniată pot în mare măsură să nu conştientizeze starea emoţională atât în cazul lor, cât şi în cazul celorlalţi”. 5

La vârsta de zece ani, cam acelaşi procent de fete şi de băieţi sunt agresivi şi dispuşi la confruntări directe atunci când se înfurie. Dar pe la treisprezece ani apare o diferenţă considerabilă între sexe, care încep să se definească mai bine: fetele devin mai apte decât băieţii în arta tacticilor

agresive cum ar fi ostracizarea, bârfele nefaste şi răzbunările indirecte.

Băieţii, în general, continuă să fie dispuşi la confruntări directe atunci când sunt furioşi, ignorând strategiile mascate6. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care băieţii – şi ulterior bărbaţii – sunt mai puţin sofisticaţi decât sexul opus în privinţa tertipurilor vieţii emoţionale.

Când fetiţele se joacă între ele, o fac în grupuri mici, punând accentul pe o minimă ostilitate şi pe o maximă cooperare, în vreme ce jocurile băieţilor se fac în grupuri mai mari, punându-se accentul pe concurenţă.

O diferenţă cheie poate fi constatată în ceea ce se întâmplă atunci când jocul băieţilor sau al fetelor este întrerupt pentru că cineva păţeşte ceva.

Dacă un băiat accidentat este foarte necăjit, ceilalţi aşteaptă de la el să se dea de-o parte şi să nu mai plângă, pentru ca joaca să poată continua.

Dacă acelaşi lucru se întâmplă în cazul unor fetiţe care se joacă, *jocul se opreşte* şi toate se adună în jur, ca să-i vină în ajutor fetiţei care plânge.

Diferenţa manifestată de băieţei şi fetiţe la joacă rezumă ceea ce Carol Gilligan de la Harvard subliniază ca fiind o deosebire cheie între sexe:

băieţii se mândresc cu autonomia şi independenţa lor, rezistând cu stoicism şi singuri

la greu, în vreme ce fetele se consideră parte a unei adevărate reţele de legături. Astfel, băieţii se simt ameninţaţi de tot ceea ce le-ar putea pune în pericol independenţa, în vreme ce fetele se simt mai ameninţate de o ruptură la nivel relaţional. Aşa cum sublinia şi Deborah Tannen în cartea ei *Youjust Don't Understand* (*Pur şi simplu nu înţelegi*), aceste perspective diferite conduc la faptul că bărbaţii şi femeile doresc şi aşteptă lucruri total diferite de la o conversaţie; în vreme ce bărbaţii se mulţumesc să vorbească despre diverse „lucruri", femeile urmăresc legăturile emoţionale.

Pe scurt, aceste contraste apar şi în perioada de şcolarizare, emoţiile fiind baza diverselor calităţi. Astfel, fetele devin „apte să interpreteze atât semnele emoţionale verbale cât şi pe cele nonverbale, să-şi exprime şi să-şi comunice sentimentele", iar băieţii sunt apţi să „minimalizeze emoţiile care duc la vulnerabilitate, sentimente de vinovăţie, teamă sau durere". 7 Dovada acestor stări diferite este una de netăgăduit în literatura de specialitate. În urma a sute de studii, s-a constatat, de exemplu, că, în medie, femeile sunt mai empatice decât bărbaţii, cel puţin în ceea ce priveşte măsurarea capacităţii de a interpreta sentimentele negrăite după expresia feţei, după tonul vocii sau după alte aluzii nonverbale. În mod similar, în general, sunt mai uşor de citit sentimentele de pe chipul unei femei

decât cele de pe chipul unui bărbat; în vreme ce în privinţa expresivităţii băieţilor şi fetelor foarte mici nu există diferenţe, după ce trec de şcoala primară, băieţii devin mai puţin expresivi decât fetele.

Acest lucru poate reflecta în parte o altă diferenţă cheie: în medie, femeile trăiesc întreaga gamă de emoţii cu o mai mare intensitate şi variabilitate decât bărbaţii – în sensul că femeile *sunt* mai „emotive" decât bărbaţii8.

Toate acestea înseamnă în general că femeile intră în căsnicie pregătite pentru rolul de administrator emoţional, în vreme ce în cazul bărbaţilor acest lucru contează mult mai puţin pentru supravieţuirea relaţiei.

Într-adevăr, cel mai important element pentru femei – dar nu şi pentru bărbaţi – pentru ca o relaţie să fie satisfăcătoare s-a arătat că ar fi, conform unui studiu efectuat asupra a 264 de cupluri, „o bună comunicare" 9. Ted Huston, psiholog la Universitatea din Texas, studiind în profunzime cuplurile, a constatat: „Pentru soţii, intimitatea înseamnă a discuta diverse lucruri, mai ales despre cele referitoare la relaţia în sine.

În general, bărbaţii nu înţeleg ce vor nevestele de la ei. Ei spun aşa: «Eu vreau să fac diverse lucruri cu ea, iar ea nu vrea decât să vorbim.» „Huston a constatat că în perioada în care fac curt, e, bărbaţii sunt mult mai dispuşi să stea de vorbă, dintr-o dorinţă de intimitate, cu

viitoarele lor soţii. Dar odată căsătoriţi, cu trecerea timpului – mai ales în cuplurile tradiţionale – ei petrec tot mai puţină vreme stând de vorbă cu soţiile lor, considerând că acest sentiment de apropiere poate fi exprimat şi prin grădinăritul împreună, mai degrabă chiar decât prin discutarea diverselor aspecte.

Tăcerea crescândă a soţilor se datorează şi faptului că bărbaţii sunt mai optimişti în privinţa căsniciei lor, în vreme ce soţiile se preocupă de toate problemele care apar; într-un studiu despre căsnicii, bărbaţii văd mai în roz decât soţiile lor întreaga relaţie – actul sexual, finanţele, legăturile cu rudele prin alianţă, cât de bine se ascultă unul pe celălalt, ce importanţă au neajunsurile personale10. Nevestele, în general, îşi exprimă mai mult decât bărbaţii nemulţumirile şi o fac verbal mai ales în cuplurile nefericite. Combinând modul optimist în care bărbaţii percep căsătoria cu aversiunea lor faţă de confruntările emoţionale, devine clar de ce soţiile se plâng atât de des că soţii lor încearcă să evite discuţiile despre lucrurile supărătoare din relaţia lor. (Desigur că această diferenţiere pe sexe este o generalizare şi nu este valabilă în fiecare caz; un prieten psihiatru se plângea că în căsnicia lui, soţia nu doreşte să discute despre chestiunile emoţionale, drept pentru care el este cel care le abordează.)

Încetineala cu care bărbaţii deschid discuţiile

incomode într-o relaţie fără îndoială că se datorează relativei lor incapacităţi de a interpreta exprimarea facială a emoţiei.

Femeile, de exemplu, sunt mai sensibile la o expresie tristă de pe chipul bărbatului decât sunt bărbaţii în a detecta tristeţea din expresia unei femei”. Astfel, o femeie trebuie să fie cu mult mai tristă decât un bărbat pentru ca acesta să-i observe sentimentele şi eventual să pună problema referitor la ce a dus la această situaţie.

Aşadar, trebuie să ne gândim la implicaţiile diferenţelor emoţionale între sexe pentru a explica felul în care cuplurile reuşesc să depăşească supărările şi neînţelegerile la care se ajunge inevitabil într-o relaţie intimă.

De fapt, chestiunile precise cum ar fi cât de des face un cuplu dragoste, sau cum trebuie crescuţi copiii, ori ce datorii sau economii are un cuplu nu sunt elemente care pot să închege sau să strice o căsnicie. De fapt, de felul *cum* discută un cuplu despre aceste puncte delicate depinde soarta căsniciei lor. Ajungerea la o înţelegere despre *cum* să depăşească neînţelegerile constituie cheia supravieţuirii unui mariaj; bărbaţii şi femeile trebuie să depăşească diferenţele înnăscute între sexe, abordând emoţiile dificile. Când nu reuşesc, cuplurile devin vulnerabile în faţa emoţiilor şi în final asta le poate distruge relaţia propriu-zisă. Aşa cum vom vedea, aceste fisuri au mai multe şanse de

dezvoltare atunci când unul sau ambii parteneri au anumite deficienţe de inteligenţă emoţională.

Neajunsurile din căsnicie Fred: Mi-ai strâns rufele de pe sârmă?

Ingrid: (cu un ton batjocoritor) „Mi-ai strâns rufele de pe sârmă. „N-ai decât să ţi le strângi tu, nenorocitele alea de rufe. Ce sunt eu, servitoare?

Fred: N-aş zice. Dacă-ai fi fost servitoare, măcar ai fi ştiut să faci curat.

Dacă acest dialog ar fi fost dintr-un serial de comedie, ar fi putut fi amuzant, numai că acest ton dureros de tăios a fost abordat de două persoane care formau un cuplu şi care (poate că nici nu vă surprinde)

au divorţat în următorii ani12. Ei au fost întâlniţi în cadrul unui studiu de laborator făcut de psihologul John Gottman de la Universitatea din Washington, care a făcut poate cea mai detaliată analiză asupra legăturii emoţionale dintre cupluri, dar şi asupra sentimentelor corozive care pot distruge căsnicia13. Conversaţiile cuplurilor au fost înregistrate pe casete video, după care au fost analizate în amănunt ore întregi pentru a desluşi emoţiile secrete şi felul cum acţionează ele. Întocmirea unei hărţi a neajunsurilor ce pot duce un cuplu la divorţ a avut un rol primordial în privinţa inteligenţei emoţionale şi a importanţei sale în supravieţuirea unei căsnicii.

În ultimii douăzeci de ani, Gottman a detectat momentele bune şi rele a peste două sute de

cupluri, o parte de curând căsătorite, altele de zeci de ani. Gottman a făcut o hartă a ecologiei emoţionale a căsniciei cu o asemenea precizie, încât într-unul dintre studii el a reuşit chiar să prevadă care dintre cuplurile testate (precum cel al lui Fred şi Ingrid, a căror discuţie despre rufe a fost atât de tăioasă) vor divorţa în următorii trei ani. Într-o proporţie de *94*% el a avut dreptate, ceea ce nu s-a mai întâlnit în studiile asupra mariajelor!

Acurateţea analizei lui Gottman constă în metoda sa extrem de minuţioasă şi de atentă de analizare a dovezilor. Atunci când cuplurile vorbesc, senzorii înregistrează şi cea mai măruntă modificare fiziologică; o analizare clipă de clipă a expresiei de pe chip (folosind sistemul de citire a emoţiilor creat de Paul Ekman) detectează şi cea mai subtilă şi trecătoare nuanţare a sentimentului. După şedinţă, fiecare partener vine separat în laborator şi urmăreşte caseta cu înregistrarea conversaţiei, dezvăluindu-şi gândurile ascunse din cele mai încinse momente ale schimbului de replici. Rezultatul este un fel de radiografie emoţională a căsniciei.

Un semnal timpuriu de avertizare a faptului că o căsnicie se află în pericol este critica aspră, susţine Gottman. Într-o căsnicie sănătoasă, bărbatul şi nevasta se simt liberi să-şi exprime nemulţumirile. Dar mult prea adesea, în fierbinţeala mâniei, nemulţumirile ajung să fie

exprimate într-o manieră distructivă, declanşându-se atacuri la adresa caracterului partenerului de viaţă. De exemplu, Pamela şi fiica ei s-au dus să cumpere pantofi, în vreme ce soţul, Tom, s-a dus la o librărie. S-au înţeles să se întâlnească în faţa poştei într-o oră şi apoi să meargă împreună să vadă un film la matineu. Pamela a fost punctuală, dar nici urmă de Tom.

„Unde este? Filmul începe în zece minute”, s-a plâns Pamela fiicei sale.

„Tatăl tău atâta e în stare să facă, să încurce totul”.

Când apare şi Tom zece minute mai târziu, fericit că s-a întâlnit cu un prieten şi cerându-şi scuze că a întârziat, Pamela zice cu sarcasm:

„Nu e nimic – abia am avut ocazia să discutăm despre extraordinarul tău talent de a da totul peste cap. Nu te gândeşti niciodată la consecinţe şi eşti cumplit de egoist!”

Reproşul Pamelei înseamnă mai mult decât atât: este un asasinat asupra personalităţii celuilalt, un atac la persoană, şi nu un comentariu asupra faptei. La urma urmei, Tom şi-a cerut scuze, şi totuşi Pamela l-a etichetat drept „cumplit de egoist”. Majoritatea cuplurilor trec prin asemenea momente din când în când şi atunci nemulţumirea în legătură cu ceea ce a făcut partenerul se transformă într-un atac împotriva persoanei, şi nu a faptei. Numai că aceste critici dure au un impact emoţional coroziv în

comparaţie cu reproşurile rezonabile. Asemenea atacuri, chiar dacă sunt de înţeles, devin tot mai dese dacă soţul sau soţia simt că reproşurile lor rămân neauzite sau ignorate.

Diferenţa dintre reproşuri şi critici directe la persoană este una simplă. Într-un reproş, soţia respectivă specifică faptul care a nemulţumit-o şi critică *fapta* soţului ei şi nu pe el, declarând ce a simţit: „Când ai uitat să-mi iei rufele de la spălătoria chimică mi-am dat seama că nu ţii la mine”. Este o exprimare ce dovedeşte inteligenţă emoţionala – afirmă ceva, dar nu cu un ton violent sau pasiv. Dar într-un atac la persoană, ea foloseşte ocazia pentru a aduce o critică globală la adresa soţului ei:

„Eşti atât de egoist şi nu-ţi pasă. Asta dovedeşte încă odată că nu pot avea încredere în tine că ai fi în stare să faci ceva ca lumea”. O asemenea critică îl face pe celălalt să-i fie ruşine, să simtă că nu este iubit, că este acuzat şi că are defecte – ceea ce mai mult ca sigur că va duce la o reacţie defensivă care nu va drege în niciun fel lucrurile.

Mai mult, atunci când se aduce o critică cu o nuanţă de dispreţ, emoţia creată este extrem de distructivă. Dispreţul însoţeşte adesea furia; el nu se exprimă doar prin cuvinte, ci şi prin tonul vocii sau printr-o expresie supărată a feţei. Forma cea mai evidentă este, desigur, ironia sau insulta – „nenorocitule”, „scârbă ce eşti”, „amărâtule”. La

fel de dăunător este şi-limbajul trupului care transmite acest dispreţ, mai ales strâmbăturile din gură, care sunt un limbaj facial universal pentru dezgust, sau datul ochilor peste cap, ca şi cum ar spune „Of, Doamne!”

Dispreţul facial este de fapt o contracţie a muşchilor „gropiţelor”, a colţurilor gurii (cel mai adesea doar în stânga), în vreme ce ochii sunt daţi peste cap. Când unul dintre parteneri afişează această expresie, celălalt, într-un schimb emoţional tacit, înregistrează o creştere a bătăilor inimii cu două sau trei pulsaţii pe minut. Conversaţia invizibilă este în plin avânt; dacă soţul îşi manifestă permanent dispreţul, a constatat Gottman, soţia cade mult mai uşor pradă unei întregi game de probleme de sănătate, de la răceli şi gripe până la infecţii urinare sau o stare de nelinişte, precum şi simptome gastrointestinale. Atunci când chipul soţiei manifestă dezgustul, rudă bună cu dispreţul, de patru sau de mai multe ori într-o conversaţie de un sfert de oră, este un semn tăcut că respectivul cuplu se va despărţi în următorii patru ani.

Sigur că o manifestare ocazională a dispreţului sau a dezgustului nu poate destrăma o căsnicie. Însă asemenea exprimări emoţionale dese seamănă cu fumatul sau cu colesterolul crescut ca factor de risc în bolile de inimă – cu cât sunt mai mari şi de mai lungă durată, cu atâta pericolul creşte. Pe drumul spre divorţ, fiecare

dintre aceşti factori îl prezice pe următorul pe această scară mereu crescândă a nefericirii. Critica şi dispreţul sau dezgustul devenite obişnuinţă sunt semne de pericol, pentru că indică faptul că soţul sau soţia şi-au judecat în gând cât se poate de tare partenerul de viaţă. În mintea lor, partenerul este veşnic condamnat pentru ceva. Acest tip de gândire negativă şi ostilă duce în mod firesc la atacuri care-l fac pe celălalt să abordeze o poziţie defensivă – sau să fie gata de contraatac.

Fiecare dintre cele două capete ale reacţiei luptă-sau-fugi reprezintă un răspuns la atac. Cel mai adesea se contraatacă prin exprimarea mâniei.

Această cale duce de obicei la un adevărat meci de ţipete fără rost.

Reacţia alternativă, fuga, poate fi şi mai dăunătoare, mai ales când „fugitul” înseamnă o izolare într-o tăcere încremenită.

Acest zid al tăcerii este o ultimă posibilitate de apărare. Cel care alege această soluţie refuză conversaţia, răspunzând printr-o tăcere mormântală şi un chip impasibil. Această modalitate transmite un mesaj puternic fără echivoc, un fel de combinaţie de răceală, distanţă, superioritate şi detaşare. Acest zid apare mai ales în căsniciile care se îndreaptă spre un dezastru sigur; în 85% dintre aceste cazuri, soţul este cel care reacţionează astfel în faţa atacurilor pline de reproşuri şi dispreţ din partea soţiei”. Când

această reacţie devine ceva obişnuit, ea are un efect devastator asupra sănătăţii unei relaţii afective: taie toate punţile de rezolvare a neînţelegerilor.

Gânduri toxice Copiii nu sunt cuminţi şi Martin, tatăl lor, se supără. El se întoarce spre soţia sa Melanie şi îi spune pe un ton răstit: „Dragă, nu crezi că ar trebui să se mai potolească şi copiii ăştia?”

El de fapt gândeşte: „E prea îngăduitoare cu copiii”.

Melanie reacţionează la mânia lui, înfuriindu-se la rândul ei. Chipul i se înăspreşte, încruntă sprâncenele şi îi răspunde: „Copiii se joacă şi ei. Oricum, în curând vor merge la culcare”.

Ea de fapt gândeşte: „Iar începe, tot timpul se plânge de ceva”.

Martin este acum vizibil enervat. Se apleacă ameninţător, cu pumnii încleştaţi şi spune pe un ton scos din sărite: „N-ar trebui să-i culc de pe acum?”

De fapt, el gândeşte: „Ea este veşnic contra mea, în toate. Ar fi mai bine să preiau iniţiativa”.

Melanie, dintr-odată speriată de mânia lui Martin, spune blând:

„Nu, îi culc eu imediat”.

Ea de fapt gândeşte: „Şi-a ieşit din fire – le-ar putea face vreun rău copiilor. Mai bine cedez”.

Aceste conversaţii paralele – cea rostită şi cea

din gând – sunt discutate de Aaron Beck, fondatorul terapiei cognitive, ca exemplu de gândire ce poate otrăvi o căsnicie15. Adevăratul schimb emoţional între Melanie şi Martin este format de gândurile lor şi aceste gânduri, la rândul lor, sunt determinate de un strat mai profund, pe care Beck îl numeşte al „gândirilor automate” – trecătoare presupuneri făcute în avans despre sine şi despre ceilalţi, care reflectă atitudinile noastre emoţionale cele mai profunde. Melanie gândeşte ascuns cam aşa: „Întotdeauna mă terorizează cu mânia lui”; pentru Martin, gândul cheie este: „N-are niciun drept să se comporte aşa cu mine”. Melanie se consideră o victimă nevinovată a căsniciei lor, iar Martin socoteşte că are tot dreptul să fie indignat, pentru că nu este tratat corect.

Gândurile că am fi victime nevinovate ori că avem dreptul să ne indignăm sunt tipice pentru partenerii de viaţă din căsnicii cu probleme care îşi alimentează permanent mânia şi suferinţa”. În momentul în care aceste gânduri nefaste cum ar fi dreptul la indignare devin un reflex, ele se autoconfirmă: partenerul care se consideră o victimă caută veşnic acele fapte ale celuilalt care-i pot confirma punctul de vedere, ignorând sau neluând în seamă gesturile frumoase care ar putea pune la îndoială sau nu ar mai confirma această idee.

Aceste gânduri sunt foarte puternice; ele

declanşează sistemul de alarmă neural. Odată ce soţul se consideră o victimă, el declanşează un atac emoţional, drept pentru care va tot analiza cu uşurinţă pe toate feţele o listă întreagă de nemulţumiri care-i vor aminti că a fost transformat într-o victimă. Şi nu-şi va mai aminti nimic din tot ceea ce a făcut ea în întreaga lor relaţie care ar putea pune la îndoială ideea că este o victimă nevinovată. Partenera de viaţă este pusă într-o situaţie fără ieşire:

astfel, chiar şi lucrurile bune pe care le face vor fi răstălmăcite atunci când vor fi analizate printr-o lentilă negativă şi refuzate ca o palidă încercare a ei de a nega că încearcă să-l transforme într-o victimă.

Partenerii care nu au asemenea puncte de vedere declanşatoare de neînţelegeri dau o interpretare benignă la ceea ce se întâmplă, aşa încât e mai puţin probabil să se ajungă la astfel de deturnări, sau, în cazul în care ele totuşi apar, partenerii îşi revin mai repede. Gândirea care menţine sau alimentează nefericirea urmează un tipar subliniat în Capitolul 6 de către psihologul Martin Seligman, referitor la perspectiva pesimistă şi cea optimistă. Punctul de vedere pesimist porneşte de la premisa că partenerul de viaţă are defecte inerente, care nu pot fi schimbate şi care generează suferinţă: „Este egoist şi nu-l interesează decât persoana lui; aşa a fost crescut şi aşa va rămâne pentru totdeauna.

Vrea să-i fiu la dispoziţie permanent şi puţin îi pasă de ceea ce simt eu”. În schimb, punctul de vedere optimist sună cam aşa: „Acum este mai exigent, dar a fost atât de atent în trecut; poate este prost dispus – mă întreb dacă nu are probleme la serviciu”. Aceasta este o perspectivă în care mariajul nu este privit ca iremediabil distrus sau fără speranţă. În schimb, ea socoteşte că momentul nepotrivit se datorează unei situaţii care poate fi schimbată.

Prima atitudine aduce numai nefericire; cea de-a doua calmează. Partenerii care abordează perspectiva pesimistă sunt sortiţi blocajelor emoţionale; se înfurie, se simt jigniţi sau, oricum, nefericiţi din pricina lucrurilor pe care le fac partenerii lor de viaţă; şi devin tulburaţi de îndată ce începe un asemenea episod. Nemulţumirea lor interioară şi atitudinea pesimistă cu siguranţă va declanşa reproşuri şi dispreţ în confruntarea cu partenerul, care, la rândul său, va deveni defensiv şi se va refugia în spatele unui zid.

Poate că virulenţa cea mai mare a acestor gânduri otrăvite se constată la soţii violenţi din punct de vedere fizic cu soţiile lor. Un studiu asupra soţilor violenţi făcut de psihologii de la Universitatea Indiana a demonstrat că aceşti bărbaţi îmbrăţişează exact raţionamentul puştilor duri din curtea şcolii, detectând intenţii ostile chiar şi în lucrurile cele mai neutre pe care le fac

soţiile lor, şi folosesc această judecare greşită pentru a-şi justifica propria violenţă (bărbaţii agresivi din punct de vedere sexual cu iubitele lor procedează cumva în mod similar, fiind bănuitori la adresa femeilor şi neluând în seamă obiecţiile lor) 17. Aşa cum am văzut în Capitolul 7, aceşti bărbaţi se tem mai ales să nu fie respinşi, nesocotiţi sau supuşi unor situaţii jenante în public de către soţiile lor. Un scenariu tipic care declanşează gânduri ce „justifică" violenţa celor care-şi bat nevestele este: „Ai ieşit în societate şi observi că în ultima jumătate de oră soţia ta a stat de vorbă şi a râs cu acelaşi bărbat atrăgător. El pare că-i face curte". Când aceşti bărbaţi percep că soţiile lor fac ceva ce sugerează o posibilă respingere sau o abandonare a lor, reacţionează prin indignare şi revoltă. Se pare că gânduri reflexe de genul: „O să mă părăsească" declanşează un blocaj emoţional, în virtutea căruia soţii care-şi bat nevestele reacţionează impulsiv sau, cum spun cercetătorii, „nu reuşesc să aibă o relaţie comportamentală adecvată" – deci devin violenţi18.

Potopul: scufundarea căsniciei Efectul imediat al acestor atitudini nefericite este declanşarea unei crize permanente, pentru că blocajele emoţionale apar tot mai des, iar suferinţa şi mânia nu mai pot fi depăşite. Gottman foloseşte un alt termen – *potopul* – referitor la această tulburare emoţională mult prea des

întâlnită; soţii sau soţiile ajunşi în această situaţie sunt atât de copleşiţi de negativismul partenerului şi de propria lor reacţie faţă de acesta, încât sunt înghiţiţi de sentimente cumplite, scăpate de sub control. Aceşti oameni nu mai sunt în stare să recepteze nimic nedistorsionat sau să reacţioneze cu mintea limpede; le este tot mai greu să se organizeze în gândire şi revin la reacţii primitive. Ei ar vrea ca lucrurile să înceteze sau ar vrea să fugă ori, uneori, să lovească la rândul lor. Această potopire este un blocaj emoţional care se prelungeşte de la sine.

Unii oameni ajung greu în această fază, pentru că suporta uşor mânia şi dispreţul, în vreme ce la alţii se declanşează încă din momentul în care partenerul face cel mai neînsemnat comentariu. Din punct de vedere ştiinţific, descrierea momentului ar consta în aceea că bătăile inimii cresc mult peste nivelul de calm19. Astfel, ritmul inimii femeii ajunge să fie de 82 de bătăi pe minut, iar al bărbatului de 72 de bătăi pe minut (ritmul cardiac variază în special în funcţie de dimensiunea fizică a persoanei). Această senzaţie apare în momentul când ritmul creşte cu 10 bătăi pe minut faţă de ritmul de repaus; dacă se ajunge la 100 de bătăi pe minut (ceea ce se întâmplă cu uşurinţă în momentele de furie sau de lacrimi), atunci trupul pompează adrenalină şi alţi hormoni, ceea ce păstrează starea de nemulţumire

pentru mai multă vreme. Momentul de blocaj emoţional este vizibil din ritmul cardiac: el poate creşte cu 10,20 sau chiar cu 30 de bătăi pe minut într-o clipă. Muşchii se încordează; apar dificultăţile de respiraţie. Este o invazie de sentimente otrăvite şi o neplăcută baie de frică şi mânie ce nu poate fi evitată, iar în mod subiectiv pare că durează „o veşnicie” până trece. În acest moment

— De plin blocaj – emoţiile persoanei sunt atât de puternice, iar perspectiva atât de îngustă şi gândirea atât de confuză, încât nu este nicio şansă de a accepta punctul de vedere al celuilalt sau de a rezolva lucrurile în mod rezonabil.

Sigur că majoritatea soţilor şi soţiilor trec prin asemenea momente de mare intensitate atunci când se ceartă – e firesc. Problema într-o căsnicie apare atunci când unul dintre parteneri se simte invadat aproape permanent. Apoi, partenerul se simte copleşit de celălalt, este mereu gata să reacţioneze în faţa unui atac emoţional sau a unei nedreptăţi, devine extrem de vigilent la cel mai mic semn de atac, insultă sau enervare şi categoric că va reacţiona exagerat şi la lucrurile neînsemnate.

Dacă soţia unui asemenea personaj aflat în această stare îi spune: „Iubitule, trebuie să stăm de vorbă”, el va alege un gând negativ: „Iar vrea să ne certăm” şi va declanşa potopul. Revenirea dintr-o asemenea stare fiziologică este tot mai

dificilă, în vreme ce lucrurile cele mai inofensive sunt privite dintr-o perspectivă sinistră, care declanşează mereu potopul.

Acesta este poate punctul de cotitură cel mai periculos al unei căsnicii, o schimbare catastrofală într-o relaţie. Partenerul potopit ajunge să gândească tot ce este mai rău despre celălalt, interpretând mereu tot ceea ce face acesta într-o lumină negativă. Micile probleme generează bătălii majore, se simte permanent jignit. Cu timpul, acest partener începe să considere toate problemele din căsnicie ca fiind grave şi imposibil de reparat, pentru că potopul în sine sabotează orice încercare de îndreptare a situaţiei. Lucrurile continuând pe acest făgaş, pare inutil să mai fie discutate şi partenerii încearcă să se aline pe cont propriu, încep să ducă vieţi paralele, practic izolându-se unul de celălalt şi simţind singurătatea din interiorul căsniciei. Din păcate, după cum constată Gottman, mult prea des se ajunge la pasul următor, care este divorţul.

Pe acest drum spre divorţ, consecinţele tragice ale deficienţelor de competenţă emoţională sunt mai mult decât evidente. Atunci când un cuplu intră în cercul infernal al reproşurilor şi al dispreţului, al defensivei şi al zidurilor ce se înalţă între ei, al gândurilor neplăcute şi al potopului emoţional, este reflectată de fapt o dezintegrare a autoconştientizării şi a autocontrolului emoţional, al empatiei şi al

capacităţii de a se calma unul pe celălalt şi pe sine.

Bărbaţii: sexul vulnerabil Revenind la diferenţele dintre sexe în ceea ce priveşte viaţa emoţională, se dovedeşte că ele sunt rădăcina ascunsă a declinului căsniciei. Iată ce s-a constatat: Chiar şi după mai bine de treizeci şi cinci de ani de căsnicie există o distincţie clară între soţi şi soţii legată de felul în care privesc conflictele emoţionale. În general, femeile sunt mai dispuse să intre în discuţii contradictorii pe probleme de căsnicie decât bărbaţii. La această concluzie a ajuns în urma unui studiu Robert Levenson de la Universitatea Berkeley din California, bazându-se pe cercetarea a 151 de cupluri cu căsnicii de lungă durată. Levenson a constatat că soţilor li se pare neplăcut şi chiar au o aversiune faţă de a se înfuria în timpul unei neînţelegeri casnice, în vreme ce pe soţii nu le deranjează chiar aşa de rău20.

Soţii dovedfesc o mai mare intensitate a spiritului negativ decât soţiile lor; bărbaţi cad mai uşor pradă acestui potop decât femeile, ca reacţie la reproşurile partenerului. Odată ajunşi în această situaţie, soţii secretă mai multă adrenalină în sânge, secreţie declanşată de reacţia negativă a soţiilor lor; soţilor le trebuie mai multă vreme pentru a-şi reveni dintr-o asemenea stare21. Acest lucru sugerează că genul de bărbat stoic şi imperturbabil precum Clint Eastwood pare

a fi de fapt o formă de apărare împotriva unui sentiment copleşitor din punct de vedere emoţional.

Motivul pentru care bărbaţii sunt predispuşi la a ajunge împietriţi, presupune Gottman, este acela de a se proteja pe ei înşişi de potop; studiul său arată că în momentul când se izolează, ritmul lor cardiac scade cam cu zece bătăi pe minut, ceea ce conferă o senzaţie subiectivă de uşurare. Dar – şi aici se află paradoxul – atunci când bărbaţii se ascund în spatele unui zid, ritmul cardiac al soţiilor creşte, fapt ce semnalizează o profundă nemulţumire. Acest tango al creierului limbic, cu fiecare sex care îşi caută alinare la celălalt, duce la o cu totul altă stare în raport cu confruntările emoţionale: bărbaţii doresc să le evite tot atât de mult pe cât nevestele se simt nevoite să le caute cu tot dinadinsul.

Tot aşa cum bărbaţii preferă să se refugieze în spatele unui zid, femeile aleg să facă reproşuri soţilor lor22. Această asimetrie apare ca rezultat al faptului că soţiile îşi urmăresc rolul de administrator emoţional. Cum ele încearcă să declanşeze şi să rezolve neînţelegerile şi mâhnirile, tot aşa soţii lor se dovedesc puţin dispuşi să se implice în discuţii aprinse. Soţia îşi vede soţul refuzând implicarea, şi atunci îşi sporeşte volumul şi intensitatea nemulţumirii, începând să-i facă reproşuri. Ca răspuns, soţul devine defensiv sau se refugiază în spatele unui

zid; ea se simte frustrată şi furioasă, devenind dispreţuitoare, pentru a da o mai mare greutate insatisfacţiei sale. Când soţul devine obiectul criticii şi al dispreţului soţiei sale, începe să creadă că este o victimă nevinovată sau că are dreptul să se indigneze, ceea ce declanşează un potop tot mai mare. Pentru a evita o atare situaţie, el devine tot mai defensiv sau pur şi simplu se refugiază în spatele unui zid. Dar nu uitaţi, când soţii se izolează, ei declanşează potopul asupra soţiilor lor, care se simt complet descurajate. Pe măsură ce certurile în căsnicie se intensifică, ele pot scăpa uşor de sub control.

Al lui şi al ei: sfat matrimonial Dată fiind această copleşitoare diferenţă în ce priveşte felul în care bărbaţii şi femeile reacţionează în faţa sentimentelor neplăcute din relaţia lor, se pune problema cum îşi pot apăra cuplurile iubirea şi afecţiunea

— Pe scurt, cum îşi pot apăra căsnicia? Pe baza urmăririi interacţiunii la nivelul cuplurilor a căror căsnicie a supravieţuit peste ani, cercetătorii problemelor matrimoniale oferă sfaturi precise pentru bărbaţi şi pentru femei, fiecăruia în parte, precum şi câteva îndemnuri valabile şi pentru unii şi pentru alţii.

Bărbaţii şi femeile, în general, au nevoie de reglări emoţionale diferite. Pentru bărbaţi, sfatul ar fi să nu devină parte într-un conflict, ci să înţeleagă că atunci când soţiile lor aduc în discuţie

o nemulţumire sau o neînţelegere, o pot face ca pe un act de iubire, încercând să păstreze relaţia sănătoasă şi pe drumul cel bun (deşi s-ar putea să fie şi alte motive care să justifice ostilitatea soţiei). Atunci când nemulţumirile fierb, ele cresc în intensitate până ce explodează; atunci când sunt aerisite şi analizate, tensiunea scade. Soţii trebuie să înţeleagă că mânia sau nemulţumirea nu sunt sinonime cu atacurile personale – adesea, emoţiile soţiilor lor fiind doar sublinieri, accentuări ale sentimentelor lor referitoare la chestiunea în cauză.

De asemenea, bărbaţii trebuie să aibă grijă să nu scurtcircuiteze discuţia, oferind prea curând o soluţie practică – în general, e mult mai important ca soţia să simtă că soţul ei îi ascultă cu atenţie nemulţumirea şi dă dovadă de empatie în raport cu *sentimentele* ei în chestiunea în cauză (deşi el nu are nevoie să fie de acord cu ea). Ea poate considera faptul că el îi dă un sfat ca pe o neglijare a sentimentelor ei, socotite neimportante. Soţii care reuşesc să suporte mânia încinsă a soţiilor lor, în loc să o treacă cu vederea, socotind-o neînsemnată, îşi ajută soţiile să se simtă auzite şi respectate. Mai presus de toate, soţiile doresc să le fie recunoscute sentimentele şi respectate ca valabile, chiar dacă soţii lor sunt de altă părere. De cele mai multe ori, când o soţie simte că punctul ei de vedere s-a făcut auzit şi că sentimentele ei au fost remarcate, ea se calmează.

Sfatul pentru femei este unul paralel. Cum principala problemă a bărbaţilor este faptul că soţiile lor îşi fac auzite prea des nemulţumirile, nevestele ar trebui să facă un efort şi să aibă grijă să nu-şi atace soţii – se pot plânge de cteea ce au făcut ei, dar nu trebuie criticaţi ca persoană şi nici dispreţuiţi. Reproşurile nu trebuie să fie atacuri la adresa personalităţii lor, ci să fie afirmaţii clare că un anumit fapt nu le convine. Un atac la persoană virulent va duce aproape sigur la o atitudine defensivă din partea soţului sau la ridicarea unui zid, situaţie şi mai frustrantă, care va spori neînţelegerea. De asemenea, este de ajutor ca reproşurile soţiei să fie incluse într-un context mai larg, în care îşi reafirmă inclusiv iubirea faţă de el.

Cearta sănătoasă Articolul din ziarul de dimineaţă ne oferă o lecţie practică pentru felul în care nu trebuie rezolvată o neînţelegere în căsnicie. Marlene Lenick s-a certat cu soţul ei, Michael: el voia să se uite la meciul între echipele Dallas Cowboys şi Philadelphia Eagles, iar ea voia să vadă ştirile. În vreme ce el şi-a adjudecat meciul, doamna Lenick i-a spus că: „S-a săturat de fotbalul ăsta”, s-a dus în dormitor, a înşfăcat un pistol de calibru 38 şi l-a împuşcat de două ori, în vreme ce el se uita la meci în camera lui de lucru. Dna Lenick a fost acuzată de atac de maximă gravitate şi eliberată contra a 50.000 de dolari. Dl Lenick a fost audiat în stare bună, revenindu-şi în

urma gloanţelor care îi intraseră prin abdomen şi îi ieşiseră prin omoplatul stâng şi prin gât23.

Sigur că unele certuri în căsnicie sunt prea violente – sau prea grave –, dar ele oferă o primă şansă de a aduce inteligenţa emoţională în cuplu. De exemplu, perechile care rezistă împreună se referă de obicei la un singur subiect şi-şi oferă unul altuia şansa de a-şi exprima punctul de vedere în legătură cu acesta24. Dar aceste cupluri fac un pas important înainte: îşi arată că se asculta unul pe celălalt. Cum acest lucru este ceea ce urmăreşte de fapt cu îndârjire celălalt din punct de vedere emoţional, empatia duce la reducerea tensiunilor.

Ceea ce le lipseşte în mod special cuplurilor care în final ajung la divorţ este tocmai încercarea măcar a unuia dintre parteneri de a detensiona atmosfera presupusă de o ceartă. Prezenţa sau absenţa cailor de reparare a fisurilor este diferenţa primordiala dintre certurile cuplurilor cu o căsnicie sănătoasa şi cele ale cuplurilor care până la urmă divorţează z5. Mecanismele de reparare care împiedică o ceartă să ajungă la o explozie sunt de fapt foarte simple – menţinerea discuţiei pe o anumită linie, empatia şi reducerea tensiunii. Aceste gesturi fundamentale sunt un fel de termostat emoţional care împiedică sentimentele exprimate să dea pe dinafară şi să copleşească acea capacitate a partenerilor de a se concentra exclusiv asupra chestiunii în cauză.

Una dintre strategiile general valabile pentru ca o căsnicie să funcţioneze este să nu se concentreze discuţia pe anumite subiecte – educaţia copiilor, sexul, banii, gospodăria – care sunt prilejuri de ceartă, ci să se cultive inteligenţa emoţională a cuplului, sporindu-se şansele de a rezolva lucrurile. Câteva calităţi emoţionale – în special capacitatea de a se calma (sau de a-l calma pe partener), empatia şi ascultarea atentă – pot ajuta cuplul să-şi rezolve în mod eficient neînţelegerile. Toate acestea duc la aşa-numitele neînţelegeri sănătoase sau la „certurile sănătoase”, care permit unei căsnicii să fie înfloritoare şi să depăşească aspectele negative care, dacă sunt lăsate să se acumuleze, pot distruge o căsnicie26.

Desigur că niciunul dintre aceste obiceiuri emoţionale nu se schimbă peste noapte; este necesară multă perseverenţă şi vigilenţă. Cuplurile vor fi în stare să opereze aceste schimbări cheie în măsura în care sunt motivate să încerce. Multe, sau majoritatea reacţiilor emoţionale, se declanşează cu atâta uşurinţă într-o căsnicie pentru că ele au fost deja inoculate încă din copilărie, învăţate în cele mai intime relaţii sau modelate pentru noi de părinţi, fiind deja formate în momentul căsătoriei. Astfel, există predispoziţii la obiceiuri emoţionale – reacţia exagerată la cele mai mici semne de confruntare –, chiar dacă probabil am jurat că noi nu vom face precum

părinţii noştri.

Calmarea Fiecare emoţie puternică are la bază un impuls de a acţiona; stăpânirea acestor impulsuri este fundamentală pentru inteligenţa emoţională.

Uneori poate fi extrem de greu, mai ales în relaţiile de iubire, unde miza este foarte mare. Reacţiile declanşate în aceste situaţii se răsfrâng asupra celor mai profunde nevoi ale noastre – de a fi iubiţi şi de a ne simţi respectaţi, de a nu fi părăsiţi sau lipsiţi de afecţiune. Nu e de mirare că într-o ceartă în căsnicie reacţionăm ca şi cum ar fi o chestiune de supravieţuire.

Dar nimic nu se poate rezolva pozitiv atâta vreme cât soţul şi soţia se află în plin blocaj emoţional. Unul dintre talentele-cheie într-o căsnicie este ca partenerii să înveţe să-şi calmeze sentimentele de nemulţumire. De fapt, asta înseamnă stăpânirea capacităţii de a-şi reveni rapid în urma potopului produs de un blocaj emoţional. Cum capacitatea de a asculta, de a gândi şi de a vorbi logic pare să dispară într-un moment de criză emoţională, calmarea este un pas extrem de constructiv şi fără de care nu mai este posibil niciun progres în rezolvarea chestiunii în cauză.

Cuplurile ambiţioase pot învăţa să-şi monitorizeze pulsul din cinci în cinci minute în timpul confruntărilor, luându-şi-l la carotidă, la câţiva centimetri între lobul urechii şi maxilar (cei

care fac gimnastică aerobică învaţă uşor asta) 27. Luarea pulsului în cincisprezece secunde şi înmulţirea lui cu patru dă valoarea lui pe minut. Făcând aceasta în momentele de calm, aveţi un punct de reper; dacă pulsul creşte cu peste zece bătăi pe minut faţă de nivelul obişnuit, înseamnă că a început potopul. Dacă s-a ajuns la această cifră, cuplul trebuie să facă o pauză de douăzeci de minute, în care să se calmeze înainte de a lua o hotărâre. Chiar dacă o pauză de cinci minute ar putea părea suficientă, recuperarea fiziologică se face treptat. Aşa cum am văzut în Capitolul 5, mânia care persistă generează alt val de mânie; prin urmare, o pauză mai lungă dă un răgaz mai mare trupului să-şi revină din starea de surescitare iniţială.

Pentru cuplurile cărora li se pare ciudat, şi este de înţeles, să-şi ia pulsul în timp ce se ceartă e mai simplu să existe o înţelegere stabilită în prealabil care să permită oricăruia dintre parteneri să ceară o pauză la primele semne de potop detectate. În această perioadă, calmarea poate fi ajutată printr-o tehnică de relaxare sau printr-un exerciţiu de gimnastică aerobică (sau prin oricare dintre celelalte metode enunţate în Capitolul 6), ceea ce îi poate face pe parteneri să iasă mai repede din blocajul emoţional.

Vorbitul în gând pentru îndepărtarea atmosferei otrăvite Cum acest potop este declanşat de gânduri negative despre partener, e

de ajutor ca soţul sau soţia care s-a supărat din pricina unor comentarii prea dure să le abordeze direct. Gânduri de genul „N-am să mai înghit aşa ceva” sau „Nu merit să fiu tratat (a) astfel” sunt sloganuri de tip victimă nevinovată sau dreaptă indignare. Aşa cum sublinia terapeutul Aaron Beck, prinzând din zbor aceste gânduri şi analizându-le

— În loc să îi înfurie sau să îi jignească – soţul sau soţia pot încerca să scape de ele28.

Acest lucru presupune supravegherea acestor gânduri şi înţelegerea faptului că nu trebuie crezute, precum şi încercarea de a face un efort pentru găsirea unor argumente sau perspective care le pun la îndoială.

De exemplu, o soţie care simte într-un moment încins că: „Lui nu-i pasă de nevoile mele – e întotdeauna atât de egoist” trebuie să se lupte cu acest gând, amintindu-şi de câte ori soţul ei a făcut diverse gesturi care îi dovedeau afecţiunea. Asta îi va permite să îşi reformuleze gândul: „Ei bine, uneori dă dovadă că ţine la mine, chiar dacă lucrul pe care tocmai l-a făcut demonstrează egoism, ceea ce mă deranjează profund”. Această a doua formulare deschide o posibilitate de schimbare şi permite o soluţie pozitivă, pe când cea dintâi dă apă la moară mâniei şi suferinţei.

Cum să asculţi şi să vorbeşti fără a aborda un ton defensiv El: „Ţipi!”

Ea: „Sigur că ţip – n-ai auzit nimic din tot ce

am spus. Pur şi simplu nu eşti atent!”

Ascultatul este un talent datorită căruia cuplurile rămân împreună.

Chiar şi în plină ceartă, când ambii sunt cuprinşi de un blocaj emoţional, măcar unul sau uneori chiar amândoi reuşesc să asculte atent dincolo de mânia care-i cuprinde şi atunci reacţionează la un eventual gest reparator făcut de partener. Cuplurile care ajung sigur la divorţ se lasă absorbite de mânie şi se concentrează asupra ei, nereuşind să mai audă – şi în niciun caz să mai răspundă – propunerilor de împăcare ce pot fi subînţelese din ceea ce spune partenerul. Defensiva îmbracă repede haina ignorării sau a refuzului imediat în faţa nemulţumirii exprimate, ca şi cum ar fi fost un atac, şi nu o încercare de schimbare comportamentală.

Sigur că, într-o ceartă, ceea ce spune unul dintre parteneri este deseori un atac sau e spus cu atâta negativism, încât nu poate fi perceput altfel decât ca un atac.

Chiar şi în situaţiile cele mai rele partenerii pot discerne din ceea ce aud, ignorând părţile ostile sau negative – tonul nesuferit, insulta, reproşurile dispreţuitoare –, pentru a percepe esenţa mesajului. În acest caz, ajută dacă ambii parteneri îşi amintesc că tonul negativ este de fapt o ilustrare indirectă a importanţei subiectului în cauză – o dorinţă de a i se acorda toată atenţia. Apoi, dacă ea ţipă*: „Încetează* să mă mai întrerupi,

pentru Dumnezeu!”, ar fi o dovadă de abilitate din partea lui să spună fără să reacţioneze în mod deschis la ostilitatea ei: „Bine, termină ce ai de zis”.

Cea mai puternică modalitate de a asculta fără a adopta un ton defensiv este, desigur, empatia: distingerea sentimentului *din spatele* celor spuse. Aşa cum am văzut în Capitolul 7, pentru un partener dintr-un cuplu, empatia cu celălalt presupune ca propriile sale reacţii emoţionale să se calmeze până ce devine suficient de receptiv, astfel încât fiziologia sa să oglindească sentimentele partenerului. Fără această reglare fiziologică, posibilitatea celuilalt de a simţi exact starea de spirit a partenerului este blocată. Empatia se deteriorează atunci când sentimentele unuia sunt atât de puternice încât nu permit armonizarea fiziologică, ci pur şi simplu devin exacerbate.

Una dintre metodele eficiente pentru o ascultare emoţională atentă se numeşte „oglindire” şi se foloseşte foarte des în terapia pentru recuperarea cuplului. Atunci când unul dintre parteneri îşi exprimă o nemulţumire, celălalt o repetă cu cuvintele sale, încercând să capteze nu numai gândul, ci şi sentimentele care o însoţesc. Această oglindire foloseşte la verificarea ţintei corecte şi în cazul în care partenerul constată că nu a înţeles bine, încearcă iar şi iar până reuşeşte – este un lucru care pare extrem de

simplu, dar este surprinzător de greu de pus în practicăz9.

Efectul unei oglindiri corecte nu constă doar în sentimentul partenerului că a fost înţeles, dar şi în ajungerea la o armonizare emoţională. Acest lucru în sine poate dezarma un atac iminent şi poate împiedica o discuţie să ajungă o ceartă gravă.

Pentru cupluri, arta de a nu fi defensiv înseamnă a discuta doar despre nemulţumirile specifice şi a nu se ajunge la atacuri la persoană.

Psihologul Haim Ginott, bunicul programelor de comunicare eficientă, recomanda ca formulă ideală pentru o nemulţumire „XYZ”: „Când ai făcut X m-am simţit Y şi aş fi preferat să faci Z”. De exemplu: „Atunci când nu m-ai sunat să-mi spui că întârzii la cină am simţit că nu mă respecţi şi asta m-a înfuriat. Aş fi preferat să mă suni şi să-mi spui că întârzii”, în loc de: „Eşti un nenorocit, nesimţit şi egoist”, aceasta fiind mult prea des rezolvarea unei asemenea situaţii în certurile unui cuplu.

Pe scurt, comunicarea deschisă nu înseamnă teroare, ameninţări sau insultă, şi nici nu lasă loc pentru una dintre nenumăratele formule defensive – scuze, negarea răspunderii, contraatacul, reproşuri şi alte asemenea. Din nou, empatia este o unealtă puternică.

În final, respectul şi iubirea dezarmează gesturile ostile din căsnicie şi din viaţă, în general. O cale eficientă de a potoli o ceartă este de a-i da

de înţeles partenerului că poţi vedea lucrurile din perspectiva sa şi că punctul lui de vedere are o valoare în sine, chiar dacă nu eşti de acord cu el. O altă soluţie este asumarea răspunderii sau chiar scuzele, dacă îţi dai seama că ai greşit. Sau cel puţin recunoaşterea spuselor partenerului, ceea ce este o dovadă că l-ai ascultat şi că ai sesizat emoţiile exprimate, chiar dacă nu reuşeşti să mergi mai departe de: „Îmi dau seama că te-ai supărat”. Alteori, când nu izbucneşte o ceartă, recunoaşterea celuilalt se poate face prin complimente sau prin descoperirea a ceva ce apreciezi sincer ori prin laude cu glas tare. Evident că recunoaşterea este o modalitate de a calma partenerul sau de a pune bazele unui capital emoţional sub forma unor sentimente pozitive.

Exersarea Pentru că aceste manevre sunt cerute în timpul unei confruntări aprinse, când cu siguranţă surescitarea emoţională este mare, ele trebuie învăţate temeinic, astfel încât la nevoie să fie accesibile. În fapt, creierul emoţional declanşează reacţiile de rutină dobândite anterior în viaţă, de-a lungul repetatelor clipe de mânie sau de supărare care au devenit dominante. Cum memoria şi reacţia au ca trăsătură de bază emoţia, în aceste momente răspunsurile imediate trebuie asociate unor clipe mai calme, de care ne amintim mai greu în situaţiile de cumpănă. Dacă o reacţie emoţională pozitivă nu ne este familiară sau am

exersat-o mai puţin, ea devine foarte greu de aplicat în momentele de criză. Dar dacă reacţia este repetată într-atât încât să devină un automatism, un reflex, ea are mai multe şanse să se poată exprima într-o criză emoţională. Din aceste motive, strategiile menţionate trebuie probate şi exersate în timpul contactelor mai puţin stresante, dar şi în toiul scandalului, dacă vrem să devină o primă reacţie de la sine (sau măcar o reacţie nu prea întârziată) în repertoriul circuitului emoţional. În esenţă, aceste antidoturi ale destrămării căsniciei sunt un mic remediu educaţional la nivelul inteligenţei emoţionale.

10

Conducând cu inima Melburn McBroom era un şef dominator, cu un temperament care îi intimida pe cei care lucrau cu el. Faptul ar fi putut trece neobservat dacă acesta ar fi lucrat într-un birou sau la o fabrică. Numai că dl McBroom era pilot de linie.

Într-o zi, în 1978, avionul lui McBroom tocmai se apropia de Portland.

Oregon, când a observat o problemă la trenul de aterizare. Astfel că McBroom a abordat un sistem de menţinere a poziţiei, învârtindu-se deasupra pistei la o mare altitudine pentru a reuşi să remedieze problemele tehnice.

În vreme ce McBroom era preocupat exclusiv de trenul de aterizare, rezervorul de carburant al

avionului a ajuns încet, încet să se golească aproape complet. Copiloţii se temeau atât de tare de el şi de furia lui, încât nu i-au spus nimic, deşi erau în pragul dezastrului. Avionul s-a prăbuşit şi au murit zece persoane.

Astăzi, povestea acestei prăbuşiri este spusă adesea celor care învaţă să fie piloţi de linie1. În cazul a 80% dintre avioanele comerciale care se prăbuşesc piloţii fac greşeli care ar fi putut fi prevenite, mai ales dacă membrii echipajului ar fi lucrat mai bine împreună, mai armonios.

Munca în echipă deschide linii de comunicare, de cooperare, de ascultare şi de exprimare directă – elementele de bază ale inteligenţei sociale – care în prezent sunt accentuate în cursurile de formare a piloţilor odată cu cunoştinţele tehnice.

Locul pilotului este precum microcosmosul oricărei organizaţii. Lipsa contactului cu realitatea în cazul unui accident de avion, efectele distrugătoare ale unei moralităţi dubioase, lucrătorii intimidaţi sau şefii aroganţi

— Oricare dintre zecile de alte deficienţe emoţionale la locul de muncă – pot trece neobservate de cei din afară. Din păcate însă, preţul unui asemenea comportament poate fi remarcat prin intermediul a diverse semne, cum ar fi o descreştere a productivităţii, o creştere a numărului de termene de predare nerespectate, de greşeli şi de neînţelegeri, precum şi datorită

exodului de angajaţi către alte firme similare. Inevitabil există aici un preţ de plătit pentru nivelul foarte scăzut al inteligenţei emoţionale la locul de muncă. Atunci când acest nivel este excesiv de scăzut, companiile se pot prăbuşi şi distruge definitiv.

Preţul în eficacitate al inteligenţei emoţionale este o idee relativ nouă pentru afaceri, iar unii manageri o pot găsi greu de acceptat. Într-un studiu efectuat asupra a 250 de directori, s-a constatat că marea majoritate simt că lucrul ce le este solicitat la serviciu „este mintea şi nu inima”.

Mulţi spun că se tem că sentimentele de empatie sau de compasiune faţă de cei cu care lucrează i-ar conduce la un conflict cu scopurile organizatorice. Unii considerau că ideea detectării sentimentelor celor care lucrează pentru ei li se pare un lucru absurd – ar fi, declarau ei, „imposibil să tratezi astfel cu oamenii”. Alţii au protestat, spunând că dacă nu ar fi detaşaţi din punct de vedere emoţional, n-ar mai putea să ia hotărârile „dure” pe care le presupun afacerile – deşi e mai probabil că aceste decizii ar putea fi puse în aplicare mai omeneşte astfe12.

Studiul a fost făcut în anii 1970, atunci când mediul de afaceri era cu totul altul. Punctul meu de vedere este că o asemenea atitudine este depăşită, reprezentând un lux pe care ni-l puteam permite doar în trecut; noua realitate concurenţială pune la loc de cinste inteligenţa

emoţională la locul de muncă şi pe piaţă, în general. Sau aşa cum îmi sublinia un psiholog de la Harvard Business School, Shoshona Zuboff:

„Corporaţiile au trecut printr-o schimbare radicală în acest secol, apărând o transformare a peisajului emoţional. A fost o lungă perioadă de dominare managerială a ierarhiei companiilor, când un şef manipulator, tipul de şef luptător în junglă, era răsplătit pentru aceste trăsături dure.

Dar această ierarhie rigidă a început să se dizolve în anii 1980 sub dubla presiune a globalizării şi a tehnologiei informaţiei. Luptătorul în junglă a rămas un simbol al companiilor trecutului; cel al viitorului este un adevărat virtuoz în relaţiile interpersonale şi abordarea lor". 3

O parte dintre aceste motive sunt mai mult decât evidente – imaginaţi-vă consecinţele asupra unei echipe de lucru atunci când unul dintre membri este incapabil să îşi stăpânească mânia sau nu dă dovadă de Conducând cu inima

sensibilitate faţă de ceea ce simt cei din jur. Toate aceste efecte dezastruoase asupra gândirii au fost trecute în revista în Capitolul 8, pentru că ele acţionează şi la locul de muncă: atunci când cineva este supărat nu poate să-şi amintească, nu poate să îşi dea întreaga măsură, nu poate să înveţe şi nici să ia hotărâri limpezi. Sau cum spunea un consultant în probleme de

management: „Stresul îi prosteşte pe oameni”.

Pe latura pozitivă, să ne imaginăm ce beneficii pentru muncă ar aduce competenţa emoţională – reglarea sentimentelor în acord cu cei cu care lucrăm, stăpânirea neînţelegerilor astfel încât acestea să nu se agraveze şi favorizarea capacităţii de a intra într-o stare de transă când muncim. A şti să conduci nu înseamnă a şti să domini, ci a şti să convingi oamenii să muncească pentru un scop comun. În ceea ce priveşte propria carieră, nimic nu este mai important decât a ne recunoaşte cele mai profunde sentimente în legătură cu ceea ce facem – şi care ar fi schimbările ce ne-ar putea aduce mai multă satisfacţie în muncă.

Unele dintre cele mai puţin evidente aptitudini emoţionale ajung determinante pentru capacitatea de a face afaceri şi reflecta schimbările permanente de la locul de muncă. Vă voi explica ceva mai pe larg punctul meu de vedere, trasându-vă diferenţele între trei aplicaţii ale inteligenţei emoţionale: capacitatea de a risipi conflictele, de a face critici constructive, crearea unei atmosfere în care diversitatea este preţuita şi nu devine o sursă de fricţiuni şi punerea bazei unei reţele de comunicare eficiente.

Critica este o slujbă El era inginer sezonier şi conducea un proiect de dezvoltare de soft, fiind nevoit să prezinte vicepreşedintelui companiei rezultatele câtorva luni de muncă ale echipei sale.

Bărbaţii şi femeile care lucraseră multe ore, săptămâni întregi erau alături de el, mândri să-şi prezinte roadele muncii grele.

Dar când inginerul şi-a terminat prezentarea, vicepreşedintele s-a întors spre el şi l-a întrebat sarcastic: „De când ai terminat şcoala? Proiectele astea sunt absolut caraghioase. N-am să le aprob niciodată”.

Inginerul, profund jenat şi dezumflat, n-a mai scos o vorbă şi s-a înnegrit de supărare. Cei din echipa sa au făcut câteva remarci sporadice – şi unele ostile – pentru a-şi apăra eforturile. La un moment dat, vicepreşedintele a fost chemat la rândul său şi şedinţa s-a întrerupt brusc, lăsând în urmă multă nemulţumire şi mânie.

În următoarele două săptămâni, inginerul a fost de-a dreptul obsedat de remarcile vicepreşedintelui. Dintr-odată, era demobilizat, deprimat şi convins că n-o să mai primească niciodată o misiune atât de importantă în cadrul companiei, şi chiar se gândea să plece, deşi îi plăcuse acolo.

În final, inginerul s-a dus la vicepreşedinte şi i-a amintit de această întâlnire şi de remarcile critice făcute, dar şi de efectul lor demoralizator. După care a încercat o foarte prudentă anchetă în care şi-a măsurat bine cuvintele: „Mi-e puţin cam neclar ce anume voiaţi să fac. Bănuiesc că nu aţi încercat doar să mă puneţi într-o situaţie penibilă

– aţi avut şi alt scop în gând, nu-i aşa?”

Vicepreşedintele a rămas uluit – el nu şi-a dat seama că remarca sa, care i se păruse doar una întâmplătoare, a avut un asemenea efect devastator.

El chiar considera că softul în cauză era unul promiţător, dar dorea o aprofundare a sa – nu îl desfiinţase complet, ca şi cum n-ar fi avut nici cea mai mică valoare. A declarat însă că nu şi-a dat seama cât de prost reacţionase şi nici că jignise pe cineva. Aşa încât în cele din urmă şi-a cerut scuze.4

Este o chestiune de feedback, de fapt, şi anume oamenii trebuie să deţină informaţiile necesare şi esenţiale pentru a-şi duce efortul mai departe. În sensul iniţial al teoriei sistemelor, *feedback* însemna schimbul de date despre cum funcţionează o parte sau alta a sistemului, înţelegându-se că această parte le afectează pe toate celelalte din sistem, astfel încât orice parte ce are tendinţa să iasă din matcă să poată fi modificată în bine. Într-o companie, toată lumea este parte dintr-un sistem, deci feedback-ul este esenţial pentru organizarea acesteia – respectiv, schimbul de informaţii care îi face pe oameni să afle dacă ceea ce realizează ei merge bine sau e nevoie de o reglare, de o modernizare sau de o redirecţionare. Fără feedback oamenii sunt în plină beznă; habar n-au care este poziţia lor în faţa şefului, în faţa colegilor sau ce se aşteaptă de

la ei ori dacă anumite probleme se vor înrăutăţi pe măsură ce timpul trece. N

Într-un fel, critica este una dintre cele mai importante misiuni ale unui manager. Totodată, ea este una dintre cele mai temute şi poate distruge tot. Exact ca sarcasticul vicepreşedinte, mult prea mulţi manageri nu au ştiut să stăpânească această artă importantă a feedback-ului.

Această deficienţă are un cost enorm: aşa cum sănătatea emoţională a cuplului depinde de felul în care cei doi sunt în stare să destindă atmosfera dăunătoare, tot aşa eficacitatea, satisfacţia şi productivitatea la locul de muncă depind de felul în care angajaţilor li se reproşează diverse probleme. Într-adevăr, felul cum se aduc criticile şi cum sunt ele primite determină pe termen lung cât sunt oamenii de satisfăcuţi la locul de muncă, şi cei cu care se lucrează, şi cei faţă de care se răspunde.

Cea mai nefericită modalitate de a motiva pe cineva Vicisitudinile emoţionale din căsnicie pot apărea şi la locul de muncă, unde iau forme similare. Reproşurile sunt considerate drept atacuri la persoană şi nu nemulţumiri care ar trebui să fie constructive; sunt omeneşti crizele de dezgust, sarcasm şi dispreţ; ele însă duc la contraatacuri şi la refuzul răspunderii, ceea ce în final înseamnă ridicarea unui zid între cele două părţi sau o rezistenţă pasivă, înrăită de sentimentul unei tratări nedrepte. Într-adevăr, una

dintre formele cele mai des întâlnite de critici distructive la locul de muncă, spunea un consultant în afaceri, este afirmaţia prin care se generalizează un fapt: „Ai dat-o în bară” – spusă pe un ton dur, sarcastic, furios, ceea ce nu duce nici la o reacţie, nici la o sugestie de îndreptare a situaţiei. Persoana care primeşte această critică se simte neajutorată şi supărată. Din punct de vedere al inteligenţei emoţionale, un asemenea reproş evidenţiază o ignorare a sentimentelor declanşate la cei cărora le este adresat şi un efect devastator asupra sentimentelor care stau la baza motivării, a energiei şi a încrederii în clucerea la bun sfârşit a unei îndatoriri profesionale.

Această dinamică distructivă a ieşit la iveală şi într-un sondaj efectuat asupra unor manageri cărora li s-a cerut să se gândească de câte ori s-au răstit la angajaţi atunci când s-au încins spiritele şi s-a ajuns la un atac la persoană5. Crizele de furie au avut cam aceleaşi efecte ca şi în căsnicie: angajaţii care primeau reproşuri mânioase cel mai adesea au reacţionat devenind defensivi, găsindu-şi tot felul de scuze sau evitând orice răspundere. Ori au devenit împietriţi – fapt ce înseamnă o încercare de evitare a oricărui contact cu managerul care le-a făcut observaţie. Atunci când au fost supuşi aceluiaşi microscop emoţional pe care l-a folosit John Gottman în cazul cuplurilor, aceşti angajaţi nemulţumiţi au dovedit că se socotesc victime nevinovate sau pe bună dreptate

indignaţi, consideră ei, la fel ca soţii sau soţiile ce s-au simţit pe nedrept atacaţi sau atacate. Dacă fiziologia lor ar fi fost urmărită, ar fi apărut şi acel potop care accentuează asemenea gânduri. Şi totuşi managerii erau şi mai nemulţumiţi şi se simţeau provocaţi de asemenea reacţii, intrându-se astfel într-un cerc infernal, care în lumea afacerilor sfârşeşte prin faptul că angajaţii demisionează sau sunt concediaţi – ceea ce este echivalentul unui divorţ la nivelul unei afaceri.

Într-adevăr, într-un studiu făcut asupra a 108 manageri şi şefi în general, criticile nefondate au dus la neîncredere, la adevărate bătălii de personalitate şi la dispute asupra puterii, precum şi la un motiv de conflict la locul de muncă6. O experienţă făcută la Rensselaer Polytechnic Institute arată cât de dăunătoare este o asemenea remarcă tăioasă în cadrul relaţiilor de muncă. În cadrul unei experienţe, voluntarilor li s-a dat să realizeze o reclamă pentru un nou şampon. Un alt voluntar (un complice) ar fi trebuit să judece aceste reclame; voluntarii primeau de fapt unul dintre reproşurile gata formulate. O critică era politicoasă şi foarte la obiect. Dar cealaltă presupunea ameninţări şi învinovăţiri la adresa incapacităţii înnăscute a persoanei respective, făcându-se remarci de genul: „N-are rost nici măcar să încerci. De nimic nu eşti în stare” şi: „E clar că n-ai niciun pic de talent. O să rog pe altcineva să facă treaba asta”.

Evident că persoanele care au fost atacate au devenit tensionate şi furioase şi au avut reacţii antagonice, spunând că refuză să colaboreze sau să coopereze la alte proiecte cu persoana care i-a criticat. Mulţi au susţinut că pur şi simplu vor evita orice contact cu persoana în cauză – cu alte cuvinte, s-a ajuns la zidul despre care vorbeam. Criticile aspre i-au făcut pe cei care le-au primit să se demoralizeze şi să nu se mai zbată ca până atunci, dar şi mai grav este că nu s-au mai simţit capabili să facă măcar ceva ca lumea. Atacul la persoană a fost devastator pentru moralul lor.

Mulţi manageri sunt mult prea dispuşi să critice şi prea zgârciţi cu laudele, lăsându-şi angajaţii să audă doar că fac veşnic greşeli. Această tendinţă spre o critică permanentă este o componentă în cazul managerilor care nu au niciun fel de feedback pe perioada îndelungata.

„Majoritatea problemelor legate de felul în care muncesc angajaţii nu apar brusc; ele se dezvoltă încetul cu încetul”, observă J.R. Larson, psiholog la Universitatea Illinois. „Atunci când şeful nu este în stare să-şi exprime prompt sentimentele spre a le face cunoscute imediat se ajunge la o stare de frustrare tot mai acută. Apoi, într-o bună zi, el pur şi simplu explodează. Dacă acea critică ar fi fost adusă mai devreme, angajatul ar fi putut să corecteze problema vizată. Din păcate, mult prea adesea Conducând cu inima

oamenii critică doar atunci când nu se mai poate face nimic, când lucrurile deja fierb, când sunt atât de supăraţi, încât nu se mai pot abţine. Şi atunci criticile pe care le aduc se fac cum nu se poate mai rău, cu sarcasm şi răutate, înşirându-se o lungă listă de nemulţumiri neexprimate până atunci sau trecându-se direct la ameninţări. La asemenea atacuri există contraatacuri. Ele sunt primite ca un afront, astfel încât cel căruia i se face reproşul se înfurie la rândul său. Cea mai nefericită modalitate de a motiva pe cineva”.

Arta criticii Dar există şi o alternativă asupra căreia ar trebui să ne oprim.

Critica poate fi făcută cu multă artă şi atunci devine un mesaj de mare ajutor transmis de managerul respectiv. De exemplu, ce ar fi putut să-i spună vicepreşedintele de care am vorbit inginerului specialist în software – dar n-a făcut-o – ar suna cam aşa: „Principala dificultate în faza actuală este faptul că planul vostru v-a luat prea mult timp şi vor creşte astfel costurile. Aş vrea să vă mai gândiţi la propunerea voastră, mai ales la amănuntele de design pentru softul respectiv, spre a vedea dacă nu există o cale de rezolvare mai rapidă”. Un asemenea mesaj are un impact contrar unui reproş distructiv: în loc să creeze o senzaţie de neajutorare, de mânie, de revoltă, păstrează speranţa că se poate şi mai bine şi sugerează începutul unui plan de realizare.

Acest tip de critică făcută cu artă se

concentrează asupra a ceea ce persoana a făcut şi poate face şi nu asupra remarcării unui defect dintr-o treabă prost făcută. Cum observă şi Larson: „Un atac – cum ar fi acela să faci pe cineva prost sau incompetent – este total lipsit de sens. Cel vizat intră imediat în defensivă, deci nu mai este receptiv la ceea ce ai să-i spui şi cum ar putea să îndrepte lucrurile”. Acest sfat, evident, este valabil şi în cazul cuplurilor căsătorite, care trebuie să-şi dezamorseze neînţelegerile.

În privinţa motivaţiei, atunci când oamenii cred că neajunsurile lor se datorează unei deficienţe ce nu poate fi depăşită, ei îşi pierd speranţa şi nu mai încearcă. Trebuie să nu uitaţi că acea convingere care stă la baza optimismului constă în faptul că obstacolele sau eşecurile se datorează întâmplărilor pe care le putem modifica, obţinând soluţii mai bune.

Harry Levinson, psihanalist, devenit consultant al unei companii, a dat următorul sfat în privinţa artei de a critica, legată intrinsec de arta de a lăuda:

Fiţi la obiect. Alegeţi o întâmplare semnificativă, un lucru care ilustrează o problemă cheie ce trebuie modificată sau un model de dificultate, cum ar fi incapacitatea de a face bine anumite lucruri.

Pe oameni îi demoralizează să audă doar că greşesc „ceva”, fără să afle exact ce anume,

pentru a putea modifica situaţia. Concentraţi-vă asupra unor date precise, menţionaţi-i persoanei ce a făcut bine şi ce a făcut prost şi cum s-ar putea modifica situaţia. Nu vă ascundeţi după deget, nu faceţi comentarii indirecte sau evazive;

În final, mesajul va fi mult prea neclar. Acesta seamănă cu sfatul dat cuplurilor în legătură cu felul în care trebuie precizate motivele de neînţelegere „XYZ”: spuneţi exact care este problema, ce anume nu vă convine, ce aţi simţit şi ce poate fi schimbat.

Levinson subliniază că: „Precizarea la obiect este la fel de importantă atât când lăudăm, cât şi atunci când criticăm. N-aş spune chiar că o laudă vagă n-are niciun efect, dar fără îndoială că nu este unul de amploare şi nu se poate învăţa mare lucru din ea”. 7

Oferiţi o soluţie. Critica, la fel ca orice feedback util, trebuie să indice o cale de rezolvare a problemei. Altfel, cel care o primeşte rămâne frustrat, demoralizat sau lipsit de motivaţie. Critica poate deschide o uşă spre anumite posibilităţi de care persoana respectivă nu şi-a dat seama că există sau pur şi simplu o poate sensibiliza asupra anumitor neajunsuri care, cu puţină atenţie, pot fi drese – dar pentru asta trebuie să existe şi sugestii în legătură cu rezolvarea problemelor.

Fiţi prezenţi. Criticile, ca şi laudele, sunt mai eficiente atunci când sunt făcute faţă în faţă şi

între patru ochi. Cei care evită să aducă reproşuri – sau laude – vor să-şi uşureze povara comunicând de la distanţă, ca, de exemplu, în scris. În acest fel însă comunicarea va fi prea impersonală şi lipseşte persoana vizată de şansa de a da un răspuns sau de a clarifica lucrurile.

Fiţi sensibili. Acest lucru se referă la empatie. Reglaţi-vă impactul a ceea ce veţi spune şi cum îi veţi spune persoanei respective.

Managerii care nu au destulă empatie, subliniază Levinson, sunt sortiţi să ajungă să ofere un feedback în mod jignitor, prin puneri la punct excesive. Ca urmare, acest tip de critică este unul distrugător: în loc să deschidă o cale de corectare a situaţiei, se creează loc pentru resentimente emoţionale puternice, pentru supărări serioase, pentru o atitudine defensivă şi pentru o distanţare greu de recuperat.

Levinson mai oferă şi o consiliere pe probleme emoţionale celor care sunt criticaţi. Critica trebuie socotită o informaţie valoroasă pentru a îndrepta lucrurile, şi nu un atac la persoană. Trebuie evitat impulsul de a reacţiona în mod defensiv în loc de asumarea răspunderii. Dacă se ajunge la supărări majore, e mai bine să se ceară o amânare a întâlnirii respective, pentru a se înghiţi acest mesaj dureros şi pentru puţină liniştire. De asemenea, el îi sfătuieşte pe oameni să considere critica o ocazie de a lucra împreună cu autorul criticii pentru rezolvarea problemei şi

nu pentru a se ajunge la o situaţie de adversitate. Acest sfat înţelept evident că îşi găseşte ecourile şi în sugestiile pentru cuplurile căsătorite, care încearcă să-şi stăpânească nemulţumirile fără a-şi distruge permanent relaţia. La locul de muncă este la fel ca în căsnicie.

Cum te descurci cu diversitatea Sylvia Skeeter, care a fost căpitan în armată când avea 30 de ani, a ajuns şef de tură la restaurantul Denny'şs din Columbia, Carolina de Sud.

Într-o după-amiază, când nu prea era clientela, au intrat câteva persoane de culoare – un preot, un pastor asistent şi doi cântăreţi dintr-un cor religios – ca să mănânce şi au aşteptat, în vreme ce chelneriţele i-au ignorat. Skeeter îşi aminteşte că ospătăriţele „stăteau cu ochii în jos, vorbind între ele ca şi cum persoanele de culoare care se aflau la un metru de ele nici n-ar fi existat".

Indignată, Skeeter le-a înfruntat pe chelneriţe şi s-a plâns directorului, care le-a apărat, spunând: „Aşa au fost crescute, n-am ce să fac".

Skeeter şi-a dat demisia imediat. Şi ea era de culoare.

Dacă acesta ar fi fost un incident izolat, o asemenea prejudecată rasială ostentativă ar fi trecut probabil neobservată. Numai că Sylvia Skeeter a făcut parte dintre sutele de persoane care au venit să depună mărturie în legătură cu discriminările rasiale de care s-a dat dovadă în

întregul lanţ de restaurante Denny’s, ceea ce a dus la un proces cu despăgubiri de 54 de milioane de dolari în numele a mii de clienţi de culoare care au avut de suferit asemenea jigniri.

Depoziţiile au inclus şi relatarea a şapte agenţi afro-americani de la Secret Service care au stat şi au aşteptat o oră să li se servească micul dejun, în vreme ce colegii lor albi de la masa de alături au fost serviţi imediat – deşi cu toţii urmau să asigure paza în cadrul unei vizite a preşedintelui Clinton la Academia Navală a Statelor Unite din Annapolis. De asemenea, mai exista şi cazul unei fete de culoare paralizate din Tampa, Florida, care a rămas în scaunul ei rulant două ore, aşteptând să i se aducă de mâncare într-o seară, după un bal de absolvire. Discriminările care au dus la acest proces au avut loc în toate localurile Denny’s – în special la nivelul managerilor districtuali şi de ramură –, pentru că se spunea că negrii prejudiciază afacerile. În prezent, în mare parte ca urmare a acestui proces şi a publicităţii care i s-a făcut, lanţul de restaurante Denny’s şi-a îndreptat poziţia faţă de comunitatea de culoare. Toţi angajaţii, în special managerii, trebuie să facă unele cursuri despre avantajele clientelei multirasiale.

Asemenea seminarii se ţin în aproape toate companiile din America, deoarece chiar şi cei care au prejudecăţi trebuie să înţeleagă că ele trebuie depăşite, iar angajaţii să reacţioneze ca şi cum nu

le-ar avea.

Motivele, dincolo de cele ce ţin de decenţa umană, sunt de ordin pragmatic. Unul dintre ele ar fi faptul că piaţa de muncă s-a modificat, bărbaţii albi nemaifiind grupul dominant, ci devenind o minoritate. Un sondaj făcut la câteva sute de companii americane a arătat că peste trei sferturi dintre noii angajaţi nu erau albi – o modificare demografică ce se reflectă în mare măsură în componenţa clienţilor8. Un alt motiv este nevoia crescândă a companiilor internaţionale de a avea angajaţi care nu doar să lase la o parte prejudecăţile şi să aprecieze celelalte culturi (şi pieţe), ci chiar să transforme aceste aprecieri în avantaje concurenţiale.

A treia motivaţie ar fi marea diversitate în privinţa colectivităţilor creatoare şi a energiei antreprenoriale.

Toate acestea arată că deprinderile culturale ale unei organizaţii trebuie schimbată în sensul stimulării toleranţei, chiar dacă prejudecăţile individuale rămân. Dar cum ar putea face companiile acest lucru? Trista realitate este că întreaga panoplie de cursuri video, de cursuri de o zi, de o săptămână „asupra diversităţii” duc cu adevărat la o îndepărtare a prejudecăţilor angajaţilor care participă la aceste pregătiri, fie că este vorba de ura rasială între albi şi negri, între negri şi asiatici sau între asiatici şi hispanici. Într-adevăr, efectul real al cursurilor inepte de

diversitate culturala – acela că duc la false aşteptări prin promisiuni prea mari sau pur şi simplu creează o atmosferă de confruntare, în loc de înţelegere – poate creşte tensiunile care divizează grupurile la locul de muncă, determinând chiar o mai mare atenţie acordată diferenţelor.

Pentru a înţelege ce se *poate* face, trebuie mai întâi să înţelegem natura prejudecăţilor însele.

Rădăcinile prejudecăţilor Dr. Vamik Volkan este în prezent psihiatru la Universitatea din Virginia, dar îşi aminteşte foarte bine cum a crescut într-o familie de origine turcă în Insula Cipru, unde existau mari neînţelegeri între turci şi greci. Copil fiind, Volkan a auzit zvonul că preotul grec din partea locului făcuse câte o gaură în cingătoare pentru fiecare copil turc pe care îl strangulase şi îşi aminteşte tonul de dispreţ cu care i s-a zis că vecinii lor greci mănâncă porc, carne considerată mult prea necurată spre a fi consumată de către cei de etnie turcă. Apoi, studiind conflictele etnice, Volkan subliniază aceste amintiri din copilărie pentru a arăta cum poate fi menţinută ura de-a lungul anilor în cadrul unei comunităţi, astfel încât să ajungă până la generaţiile mai recente9. Preţul psihologic al loialităţii faţă de propriul grup poate consta în antipatia faţă de ceilalţi, mai ales când există o lungă istorie a duşmăniei dintre anumite grupuri.

Prejudecăţile sunt un fel de date emoţionale dobândite încă de la cele mai fragede vârste, făcând ca aceste reacţii să fie foarte greu de eradicat în întregime, chiar şi în cazul adulţilor care îşi dau seama că greşesc gândind astfel. „Emoţia ce însoţeşte prejudecata se formează în copilărie, când convingerile sunt folosite pentru a justifica ceea ce urmează”, explică Thomas Pettigrew, psiholog în probleme sociale la Universitatea Santa Cruz din California, care a studiat prejudecăţile zeci de ani. „Ulterior în viaţă, poţi să-ţi doreşti să-ţi schimbi prejudecăţile, dar este mai uşor să-ţi schimbi convingerile intelectuale decât sentimentele profunde. Multe persoane din sud mi-au mărturisit, de exemplu, că nici măcar în gând nu mai au prejudecăţi faţă de cei de culoare, dar li se pare uşor ciudat să dea mâna cu aceştia. Aceste sentimente sunt rămăşiţe a ceea ce au învăţat în familie, în copilărie”. 10

Puterea stereotipurilor care alimentează prejudecăţile constă în parte în dinamica neutră din mintea care creează aceste stereotipuri de tot felul care se autoconfirmă”. Oamenii îşi amintesc mai uşor exemplele care susţin aceste stereotipuri atunci când încearcă să rezolve situaţii de cumpănă. Atunci când întâlnim la o petrecere un englez extrem de deschis din punct de vedere emoţional şi de cald, el năruie prejudecata potrivit căreia britanicii sunt reci şi rezervaţi, de exemplu, dar oamenii îşi spun că acest lucru este nefiresc,

adică el fie este un tip mai special, fie „a băut ceva”.

Tenacitatea acestor prejudecăţi subtile ar putea explica de ce în ultimii patruzeci de ani atitudinile rasiste ale americanilor albi faţă de negri au devenit tot mai tolerante, luând însă forme mai subtile: oamenii dezaprobă atitudinile rasiste, dar încă acţionează în funcţie de prejudecăţi12. Când sunt întrebaţi, ei susţin că nu sunt intoleranţi, dar în situaţiile ambigue reacţionează încă stăpâniţi de prejudecăţi – deşi găsesc cu totul alte explicaţii logice. Asemenea reacţii indirecte pot apărea, să spunem, în cazul unui director alb – care este convins că nu are prejudecăţi, dar refuză cererea de angajare a unui negru nu din motive rasiale, ci pentru că studiile şi experienţa sa „nu sunt tocmai potrivite” pentru slujba respectivă şi angajează un alb care vine din exact acelaşi mediu. Sau poate lua forma unor informaţii ajutătoare în cazul unui agent de vânzări alb, căruia i se dă un pont, în vreme ce în cazul unui individ de culoare sau de origine hispanică se neglijează această informaţie.

Toleranţă zero pentru intoleranţă Dacă prejudecăţile oamenilor nu pot fi tăiate din rădăcini prea uşor, ceea ce *se poate* tehimba este ceea ce *fac* oamenii cu ele. La Denny’s, de exemplu, chelnerii sau şefii de unitate care au hotărât să facă discriminări în funcţie de rasă au fost rareori apostrofaţi. În schimb, unii şefi mai

mari chiar i-au încurajat, 1 cel puţin tacit, să facă discriminări, sugerând diverse strategii cum ar fi plata consumaţiei în avans doar în cazul clienţilor de culoare, refuzul de a se oferi mese gratuite de aniversare pentru cei de culoare, deşi ele existau pentru ceilalţi, sau încuierea uşilor şi punerea semnului de închis în geam dacă se apropia un grup de clienţi Conducând cu inima

*

de culoare. Sau aşa cum spunea John P. Relman, avocatul care a dat în judecată firma Denny'se în numele agenţilor secreţi de culoare: „Conducerea lanţului de restaurante Denny'se închidea ochii la ceea ce făcea personalul. Cu siguranţă a existat un fel de mesaj... care le dădea mână liberă în cazul acestor impulsuri rasiste". 13

Dar tot ceea ce ştim despre rădăcinile prejudecăţilor şi despre cum trebuie luptat în mod eficient cu ele ne sugerează că tocmai această atitudine – închiderea ochilor în faţa prejudecăţilor – duce la apariţia discriminărilor. În contextul dat, a nu face nimic are consecinţe grave deoarece înseamnă a lăsa microbul prejudecăţii să se întindă fără să întâlnească vreo rezistenţă. Mult mai important decât cursurile de instruire – sau poate chiar decât ceea ce este esenţial în eficienţa lor – este ca normele de operare ale grupului să fie schimbate în mod decisiv, prin luarea unor măsuri active împotriva actelor de discriminare, de către eşaloanele cele

mai înalte de conducere. Poate că nu vor dispărea prejudecăţile, dar măcar actele în sine vor fi blocate, iar atmosfera în sine va fi schimbată.

Sau cum spunea un director de la IBM: „Noi, nu tolerăm insultele de niciun fel; respectul pentru persoană este centrul culturii IBM”. 14

Pentru ca aceste cercetări asupra prejudecăţilor să ducă la adevărate lecţii de comportament la nivelul companiilor, care să devină mai tolerante, trebuie ca oamenii să fie încurajaţi să demaşte chiar şi actele minore de discriminare sau de hărţuire – glumele jignitoare, de exemplu, sau afişarea calendarelor cu femei goale, ceea ce este un afront faţă de colegele de serviciu. Conform unui studiu, s-a constatat că atunci când într-un grup se fac remarci nelalocul lor din punct de vedere etnic, acestea îi fac pe alţi oameni să prolifereze altele similare. Simpla reacţie a numirii acestor prejudecăţi sau a refuzării lor pe loc duce la o atmosferă socială de descurajare a lor; a nu spune nimic le amplifică15. În această direcţie, cei care sunt într-o poziţie de autoritate au totodată un rol de pivot: simpla omitere a condamnării acestor acte de discriminare duce la mesaje tacite, conform cărora asemenea acte ar fi în regulă. În schimb, un refuz categoric al lor reprezintă un mesaj puternic, prin care se dă de înţeles că prejudecăţile nu sunt un fleac, ci un lucru serios, cu o valoare negativă şi cu consecinţele de

rigoare.

În ceea ce priveşte aptitudinile de inteligenţă emoţională, ele constituie un avantaj mai ales prin aceea că dau un exemplu nu numai în ce priveşte momentul, ci şi modul *cum* trebuie reacţionat în mod productiv împotriva discriminărilor. Un asemenea feedback trebuie să existe şi trebuie dat printr-o critică eficientă şi fină, încât să fie receptat fără ură.

Dacă directorii şi colegii o fac în mod firesc sau învaţă s-o facă, asemenea incidente nu vor mai apărea.

Cursurile de pregătire în abordarea diversităţii culturale au stabilit noi date de pornire la nivel organizatoric, ceea ce izolează toate tipurile de discriminare şi-i încurajează pe cei care au fost martori tăcuţi sau indirecţi să-şi exprime nemulţumirile şi obiecţiile. Un alt element activ în cadrul acestor cursuri este acea perspectivă de abordare, acea stare care încurajează empatia şi toleranţa. Astfel, oamenii vor putea să înţeleagă suferinţa celor afectaţi de discriminări şi atunci vor vorbi deschis împotriva acestui sistem.

Pe scurt, este mai practic să încercăm să anulăm exprimarea prejudecăţilor decât să eliminăm atitudinea însăşi. Stereotipurile se schimbă foarte greu, în cazul în care se schimbă vreodată. Punerea la un loc a stereotipurilor din diverse grupuri culturale nu ajută prea tare la scăderea intoleranţei, aşa cum se dovedeşte în

şcoli, unde ostilitatea creşte în loc să scadă. În majoritatea cazurilor, aceste cursuri de instruire speciale şi programe de la nivelul companiilor urmăresc un scop foarte pragmatic, schimbarea *normelor* prin care se ajunge la prejudecăţi sau la hărţuiri; asemenea programe pot ajuta mult la conştientizarea ideii că intoleranţa sau hărţuirea nu sunt şi nu vor fi acceptate. Însă ideea că un asemenea program ar putea să dezrădăcineze prejudecăţile este una nerealistă.

Totuşi, având în vedere că prejudecăţile sunt o formă învăţată emoţional, este posibilă o reînvăţare a datelor – deşi durează ceva vreme, iar rezultatul nu poate fi aşteptat imediat ce se termină un seminar de specialitate. Ceea ce contează însă enorm ar fi o camaraderie susţinută şi eforturile zilnice spre un scop comun ale unor persoane venite din medii diferite. Lecţia aceasta poate fi învăţată din ceea ce se întâmplă în şcoli:

atunci când divers» grupuri nu reuşesc să convieţuiască din punct de vedere social, se ajunge la bande ostile, în care stereotipurile negative se intensifică. Dar când elevii au muncit cot la cot ca egali pentru a atinge un scop comun, ca de exemplu în echipele sportive sau în formaţiile muzicale, stereotipurile dispar – aşa cum se întâmplă în mod firesc şi la locul de muncă, atunci când oamenii lucrează cu cei asemeni lor ani de zile”.

Refuzul datorat prejudecăţilor al unei

diversităţi culturale la locul de muncă înseamnă ratarea unei mari ocazii: avantajul unor posibilităţi creatoare şi întreprinzătoare, care ar oferi o forţă de muncă diversă, la rândul său. Aşa cum vom vedea, o echipă de lucru formată din oameni cu diverse culturi şi perspective poate lucra în mod armonios şi poate ajunge la soluţii mai bune, mai creatoare şi mai eficiente decât cei care lucrează izolat.

Talentul organizatoric şi IQ-ul grupului Până la sfârşitul acestui secol, o treime din forţa de muncă americană o constituiau „lucrătorii în cunoaştere”, cei a căror productivitate este marcată de valoarea adăugată prin informaţie – fie că este vorba de analişti ai pieţei, de scriitori sau de programatori de soft. Peter Drucker, eminentul om de afaceri care a inventat termenul de „lucrător în cunoaştere”, a subliniat că fiecare lucrător în parte este mare expert într-un anumit domeniu şi astfel productivitatea sa depinde de eforturile coordonate ca parte a unei echipe organizate: scriitorii nu sunt editori; programatorii nu sunt distribuitori de soft. Cum oamenii au lucrat întotdeauna în tandem, observă Drucker, în cazul unei munci calificate în cunoaştere, „echipele devin mai importante decât lucrul pe cont propriu” 17. Acest lucru sugerează de ce inteligenţa emoţionala şi aptitudinile care-i ajută pe oameni să se armonizeze ar trebui să devină tot mai preţuite ca bun la locul de muncă, mai ales în

anii ce urmează.

Forma cea mai rudimentară de organizare a unei echipe este şedinţa, acest lucru care nu poate fi evitat de şefi – indiferent că se ţine într-o sală anume concepută, într-o încăpere oarecare sau într-un birou.

Şedinţele – câteva trupuri în aceeaşi cameră – sunt cele mai clare exemple şi, într-un fel, şi cele mai vechi asupra felului în care se împart atribuţiile în muncă. Reţelele electronice, poşta electronică, teleconferinţele, echipele de lucru, reţelele neoficiale şi altele asemenea sunt noile entităţi funcţionale din punct de vedere organizatoric. Tot aşa cum ierarhia explicită, cum este ea concepută la nivel organizatoric, reprezintă scheletul organizaţiei, oamenii, aceste puncte sensibile, sunt sistemul ei nervos central.

De câte ori oamenii colaborează, indiferent dacă este vorba de o şedinţă de planificare sau de o muncă în echipă pentru un anumit proiect comun, există un IQ al grupului, ce însumează talentele şi capacităţile celor implicaţi. Cât de bine reuşesc ei să îşi ducă la bun sfârşit misiunea va depinde şi de cât de mare este acest IQ. Cel mai important element în inteligenţa grupului nu este atâta un IQ academic, ci mai curând al inteligenţei emoţionale. Cheia în cazul unui grup cu un IQ ridicat constă în armonizarea sa socială. Capacitatea fiecărui individ în parte de a se adapta, considerându-i pe toţi ceilalţi egali, va

face ca un grup să fie mai talentat, mai productiv şi să aibă mai multe succese decât un altul – ai cărui membri cu talente şi aptitudini egale în alte direcţii nu se descurcă la nivelul inteligenţei emoţionale.

Ideea că există o inteligenţă de grup vine de la Robert Stemberg, psiholog la Yale, şi de la Wendy Williams, o absolventă, care au încercat să înţeleagă de ce unele grupuri sunt mai eficiente decât altele18. La urma urmelor, când oamenii muncesc împreună într-un grup, fiecare vine cu anumite calităţi – de exemplu, o bună fluenţă a exprimării, creativitate, empatie sau expertiză tehnică. În vreme ce un grup poate să nu fie „mai deştept" decât toate aceste calităţi însumate, el poate fi în schimb mai prost dacă la nivel intern oamenii nu îşi pot împărtăşi talentele. Această regulă a devenit evidentă atunci când Stemberg şi Williams au recrutat oameni care să ia parte la echipe care ar fi trebuit să desfăşoare o campanie promoţională creatoare cât mai eficientă pentru un îndulcitor imaginar, despre care se spunea că poate înlocui zahărul.

Surpriza a fost că aceia care s-au dovedit a fi *prea* nerăbdători să facă parte dintr-o asemenea echipă au dat în general rezultate mai slabe; aceşti nerăbdători voiau să controleze ei totul sau să domine situaţia. Lor le lipsea un element de bază la nivelul inteligenţei sociale, capacitatea de a recunoaşte ce se cade şi ce nu în procesul „ia-şi-

dă”. Un alt aspect negativ l-au reprezentat persoanele care au constituit pentru grup o greutate de dus în spate şi care nu au participat direct la proiect.

Cel mai important factor în maximizarea excelenţei în a produce ceva a unui grup este gradul în care membrii acestuia au fost în stare să creeze o stare de armonie, care i-a ajutat să profite de întregul talent al membrilor grupului. Rezultatul general în cazul grupurilor armonioase a fost ajutat de faptul că a existat de fiecare dată câte un membru extrem de talentat; grupurile cu prea multe fricţiuni nu au reuşit să-şi folosească membrii cu mari capacităţi. Unde există un nivel crescut de stagnare emoţională şi socială – indiferent că provine din frică sau din mânie, din rivalităţi sau din resentimente – oamenii nu pot da ce au mai bun.

Conducând cu inima

Armonia le permite grupurilor să profite la maxim de calităţile creatoare ale celor mai talentaţi membri ai lor.

În vreme ce morala acestei poveşti e cât se poate de limpede pentru cei ce lucrează în echipă, ea are şi o implicaţie mai generală pentru cei care lucrează la nivelul unei organizaţii, al unei companii. Multe lucruri pe care oamenii le fac la serviciu depind de capacitatea lor de a apela la reţeaua disponibilă de lucrători; diverse

însărcinări pot presupune apelarea la diverşi membri ai reţelei. Ca urmare, se creează posibilitatea de a forma grupuri ad-hoc, cuprinzând persoane care să ofere un şir optim de talente, experienţă şi eficienţă. De fapt, capacitatea de a

„Funcţiona" în reţea – formând o echipă temporară, ad-hoc – este un factor crucial în reuşita în carieră.

Iată un exemplu – un studiu referitor la marile valori de la laboratoarele Bell, celebrul nucleu ştiinţific de pe lângă Princeton. Aici lucrează ingineri şi oameni de ştiinţă care au avut rezultate de vârf la testele IQ, de inteligenţă academică. Printre aceste nenumărate talente, o parte au ieşit în evidenţă, în vreme ce altele au – rămas la un nivel relativ mediu. Diferenţa dintre celebrităţi şi ceilalţi nu constă în IQ-ul academic, ci în cel *emoţional*. Ei sunt capabili să se motiveze mai bine şi să lucreze la nivelul reţelelor neoficiale, formându-şi echipe ad-hoc.

„Celebrităţile" ce au fost studiate într-o divizie a laboratorului au alcătuit o unitate care a creat şi a proiectat întrerupătoare electronice de control al sistemelor telefonice – o invenţie de inginerie electronică extrem de sofisticată şi de complicată19. Pentru că această muncă nu putea fi făcută de o singură persoană, ea s-a desfăşurat în echipe care puteau fi formate din 5 până la 150 de ingineri. Niciunul dintre ingineri nu poate face

treaba singur; pentru a reuşi, trebuie canalizată experienţa în domeniu a celorlalţi. Pentru a constata în ce constă diferenţa dintre cei care s-au dovedit extrem de productivi şi cei care au rămas la un nivel mediu, Robert Kelley şi Janet Caplan au avut la dispoziţie şefi şi simpli angajaţi reprezentând între 10 şi 15% dintre inginerii consideraţi celebri.

Atunci când s-au comparat „celebrităţile" cu oricine altcineva, cea mai grozavă descoperire a fost mai întâi lipsa diferenţelor dintre cele două grupuri. „Pornindu-se de la o vastă gamă de măsurători cognitive şi sociale, de la testele standard IQ până la inventarele de personalitate, nu există diferenţe semnificative în privinţa talentelor înnăscute". Kelley şi Caplan scriau în *Harvard Business Revieiv*: „Pe măsură ce se dezvoltă, talentul academic nu este un indiciu clar al productivităţii în practică".

Ca, de altfel, nici IQ-ul.

După câteva interviuri detaliate, diferenţele esenţiale au ieşit la iveală la nivelul strategiilor interne şi interpersonale pe care le-au folosit

„Celebrităţile" pentru a-şi face treaba. Una dintre cele mai importante a fost formarea unei reţele a unor oameni cheie. Lucrurile au fost şi mai simple în cazul celebrităţilor, pentru că ele au investit timp în cultivarea bunelor relaţii cu cei ale căror servicii ar fi putut fi necesare în cazul formării unei echipe ad-hoc pentru rezolvarea unei

probleme sau depăşirea unei crize. „Un angajat cu performanţe medii la laboratoarele Bell tocmai vorbea despre o problemă tehnică survenită”, au constatat Kelley şi Caplan. „El s-a străduit să apeleze la diverşi «guru» în domeniul tehnic şi apoi i-a aşteptat pe aceştia, pierzând un timp valoros, pentru că nu i s-a răspuns la mesajele lăsate şi nici la e-mail-urile transmise. Celebrităţile rareori se confruntă cu asemenea situaţii, pentru că îşi construiesc reţele suficient de solide încă înainte de a avea nevoie de ele. Atunci când cer un sfat, aproape întotdeauna aceştia obţin un răspuns rapid”.

Reţelele informale sunt extrem de importante pentru rezolvarea problemelor neprevăzute. „Organizaţiile formale există pentru a rezolva problemele uşor de anticipat”, cel puţin aşa arată un studiu referitor la aceste reţele. „Dar atunci când apar probleme neaşteptate, organizaţiile informale intră în acţiune. Această reţea extrem de complexă de legături sociale formează o echipă de colegi gata oricând de acţiune şi care se întăreşte în mod surprinzător, transformându-se în reţele stabile. Reţelele informale se adaptează mai repede şi se mişcă rapid pe diagonală, eliptic, depăşind birocraţia pentru a rezolva propriu-zis treaba”. 20

Analiza acestor reţele informale arată faptul că deşi oamenii lucrează zi de zi împreună nu înseamnă neapărat că au încredere unul în

celălalt, pentru a-şi împărtăşi informaţii mai intime (cum ar fi dorinţa de a-şi schimba slujba sau resentimentele faţă de comportamentul unui şef sau al colegilor) şi nici nu le vor transforma în crize. Într-adevăr, un punct de vedere mai sofisticat asupra reţelelor informale arată că există cel puţin trei categorii de reţele de comunicare – cine cu cine vorbeşte; reţeaua experţilor, bazată pe persoanele care sunt pregătite să dea sfaturi; şi reţeaua de încredere. Să fii un punct nodal într-o reţea a experţilor înseamnă să ai o foarte bună reputaţie în domeniul tehnic, ceea ce adesea duce la o avansare. Nu există însă nicio legătură între a fi expert şi a fi o persoană în care ceilalţi să aibă încredere pentru a-şi mărturisi secretele, îndoielile şi vulnerabilităţile. Un mic tiran local sau un micromanager poate să fie un mare expert, dar nu va inspira încredere şi atunci, dovedindu-se incapabil să conducă, îşi va pierde şi eficienţa la nivelul unei reţele informale. Celebrităţile unei firme sunt adesea acei angajaţi care au foarte multe relaţii în toate reţelele, indiferent că este vorba de cea de comunicare, de cea a experţilor sau de cea de încredere.

Dincolo de talentul de a organiza aceste reţele esenţiale, în cazul celebrităţilor s-a observat, la laboratoarele Bell, că ele au ştiut să-şi coordoneze foarte eficient eforturile în echipă; s-au dovedit lideri în construirea unui consens. Au

reuşit să vadă lucrurile din perspectiva celorlalţi, adică din aceea a clienţilor sau a celorlalţi membri ai echipei; au dat dovadă de putere de convingere; şi au încurajat cooperarea, evitând conflictele. Toate acestea se bazează pe capacităţi sociale, drept pentru care celebrităţile au dovedit că au şi un alt atribut esenţial: capacitatea de a lua iniţiativa – de a fi suficient de motivaţi pentru a-şi asuma răspunderea mai presus de slujba oficială – şi de autoadministrare, în sensul reglării eforturilor de timp şi de muncă. Toate aceste capacităţi desigur că sunt aspecte ale inteligenţei emoţionale.

Există semne puternice că de fapt ceea ce se întâmplă la laboratoarele Bell ar fi de bun augur pentru viitoarea existenţă a companiilor, pentru lumea de mâine, în care capacităţile fundamentale ale inteligenţei emoţionale vor fi tot mai importante în munca în echipă, în colaborări, în ajutorarea oamenilor de a învăţa împreună cum să lucreze mai eficient. Având în vedere că serviciile bazate pe cunoaştere şi capitalul intelectual devin tot mai importante la nivelul firmelor, îmbunătăţirea felului în care oamenii muncesc împreună va deveni o cale majoră de sporire a capitalului intelectual şi în aceasta va consta diferenţa esenţială a concurenţei. Pentru a se descurca şi pentru a supravieţui, companiile ar face bine să-şi sporească inteligenţa emoţională colectivă.

11

Minte şi medicină

— Cine le-a învăţat toate astea, doctore?

Răspunsul a venit imediat:

— Suferinţa.

ALBERT CAMUS, *Ciuma*

O vagă durere în vintre m-a trimis la doctor. Nu părea nimic neobişnuit, până ce el s-a uitat mai atent la rezultatul analizei de urină. A remarcat hematurii în urină.

„Aş vrea să te duci la spital şi să mai faci nişte analize… ale funcţiei rinichilor. Citologie…”, mi-a zis el pe un ton profesional. Nici nu mai ştiu bine ce a mai spus. Mintea mea se blocase pe cuvântul *citologie*. Cancer.

Îmi amintesc foarte vag de explicaţia pe care mi-a dat-o în privinţa locului şi a zilei în care urma să fac analizele pentru stabilirea unui diagnostic. Erau indicaţii extrem de simple, dar am fost nevoit să-l întreb de trei sau de patru ori. *Citologie* – mintea mea nu mai scăpa de acest cuvânt. El mă făcea să mă simt ca şi cum aş fi fost jefuit chiar în faţa casei.

Oare de ce am reacţionat atât de puternic? La urma urmei, doctorul meu era doar foarte atent şi competent şi voia să verifice toate posibilităţile pentru stabilirea unui diagnostic. Era puţin probabil să fie vorba de cancer, dar această analiză logică nu mai conta în acel moment. În lumea bolii, emoţiile deţin supremaţia, iar frica

este singurul gând. Putem fi atât de fragili din punct de vedere emoţional atunci când suferim de ceva pentru că starea noastră mentală de bine se bazează în parte pe iluzia de invulnerabilitate. Boala – mai ales una gravă – distruge această iluzie şi năruie premisa conform „căreia lumea noastră este una a existenţei în deplină siguranţă. Dintr-odată, ne simţim plini de slăbiciuni, neajutoraţi şi vulnerabili.

Problema survine atunci când personalul medical ignoră felul în care reacţionează pacienţii din punct de vedere *emoţional,* chiar dacă ar trebui să se preocupe de starea noastră exclusiv fizică. Această indiferenţă faţă de realitatea emoţională a bolii neglijează o evidenţă care arată că starea emoţională a oamenilor poate juca uneori un rol semnificativ în vulnerabilitatea lor faţă de boală şi pe parcursul perioadei de refacere.

Sistemul medical modern este mult prea adesea lipsit de inteligenţă emoţională.

Pentru pacient, orice întâlnire cu asistenta sau cu doctorul poate fi o şansă de a obţine informaţii liniştitoare, de a găsi mângâiere sau de a găsi o consolare – sau atunci când situaţia este abordată în mod nefericit, de a descoperi o invitaţie la deznădejde. Din păcate, mult prea adesea personalul medical este grăbit sau indiferent faţă de disperarea pacienţilor.

Sigur că există asistente înţelegătoare sau

medici care-şi găsesc timp să liniştească sau să informeze şi nu doar să administreze un tratament. Tendinţa este însă spre un univers profesional în care imperativele instituţionale pot face personalul medical să uite de punctele vulnerabile ale pacienţilor sau să fie prea grăbit pentru a le lua în seamă. Se pare că lucrurile chiar se înrăutăţesc în cadrul crudei realităţi a sistemului medical, care depinde prea mult de cronometrarea pe care o fac contabilii.

Dincolo de argumentul umanitar potrivit căruia medicii ar trebui să aducă nu numai leac, ci şi alinare, există şi alte motive din realitatea psihologică şi socială a pacienţilor aflate de astă dată pe tărâm medical, şi nu în afara lui. Există deja o bază ştiinţifică conform căreia apare o limită a eficienţei *medicale* în perioada profilactică, dar şi în timpul tratamentului. Această eficienţă poate fi sporită tratând starea emoţională a pacientului odată cu starea sa medicală. Evident, nu în toate cazurile şi nu în toate situaţiile. Căutând însă date din sutele şi sutele de cazuri, există o creştere în medie destul de mare din punct de vedere medical a eficienţei pentru a putea sugera că o intervenţie *emoţională* ar trebui să fie parte componentă a îngrijirii medicale, mai ales în bolile grave.

Din punct de vedere istoric, medicina în societatea modernă şi-a definit misiunea ca fiind aceea de a vindeca *boli* – neregulile de ordin

medical – şi de a ignora *starea pacientului* – suportarea bolii. Pacienţii, acceptând acest punct de vedere referitor la problema lor, au intrat într-un fel de conspiraţie a tăcerii şi au început să ignore reacţia emoţională la problemele lor medicale – sau să concedieze aceste reacţii, socotindu-le irelevante pentru problema în sine. Această abordare este reîntărită şi de modelul medical care neagă complet ideea că mintea influenţează trupul într-o măsură cu adevărat importantă.

Şi totuşi, mai există o ideologie la fel de neproductivă şi în alte direcţii: ideea că oamenii s-ar putea vindeca singuri chiar şi de cele mai grave boli simţindu-se fericiţi sau gândind pozitiv ori ideea că oamenii sunt vinovaţi pentru că s-au îmbolnăvit. Rezultatul acestei atitudini-de-vindecă-tot a creat o confuzie generalizată şi adevărate neînţelegeri referitoare la măsura în care boala poate fi afectată de mintal, uneori s-a ajuns chiar la a învinovăţi pe cineva pentru că s-a îmbolnăvit, ca şi cum boala ar fi un semn de imoralitate sau de nevrednicie spirituală.

Adevărul este undeva la mijloc între aceste extreme. Trecând prin datele ştiinţifice, scopul meu este să clarific contradicţiile şi să înlocuiesc stupizeniile cu o înţelegere mai limpede a măsurii în care emoţiile noastre – şi inteligenţa noastră emoţională – joacă un rol în privinţa sănătăţii şi a

bolii.

Mintea trupului: felul în care emoţiile influenţează sănătatea în 1974, o descoperire făcută în laboratorul Facultăţii de Medicină şi Stomatologie a Universităţii Rochester avea practic să rescrie harta biologică a trupului: Robert Ader, psiholog, a descoperit că sistemul imunitar poate învăţa multe, la fel ca şi creierul. Rezultatul său a fost un adevărat şoc; până atunci, se credea că doar creierul şi sistemul nervos central pot reacţiona la diferite experimente, schimbându-şi felul în care se comportă. Descoperirile lui Ader au dus la cercetarea a ceea ce se întâmplă cu miriadele de căi prin care comunică sistemul nervos central şi sistemul imunitar – acele cărări biologice care formează mintea, emoţiile şi trupul, care nu sunt separate între ele, ci strâns legate.

Făcând experienţe pe şobolani, le-a dat acestora o medicaţie care reducea în mod artificial numărul de celule T, care se luptă cu boala şi care circulau în sângele lor. De fiecare dată când primeau această medicaţie, o înghiţeau cu apâcu zahărină. Ader a constatat însă că dacă le dă şobolanilor doar apa cu zahărină, fără această medicaţie, numărul de celule T tot scade – şi încă într-o asemenea măsură, încât o parte dintre şobolani se îmbolnăveau şi mureau. Sistemul lor imunitar învăţase să distrugă celulele T ca reacţie la apa cu gust de zahărină. Acest lucru nu ar fi

trebuit să se întâmple, conform teoriilor ştiinţifice de până atunci.

Sistemul imunitar este „creierul trupului”, cum îl numea specialistul în neurologie Francisco Varela, de la Şcoala Politehnică din Paris, atunci când definea propriul simt al sinelui pe care-l are trupul – respectiv ce anume îi aparţine şi ce nul. Celulele imunitare circulă în sânge prin întreg trupul, intrând practic în contact cu toate celelalte celule.

Celulele pe care le recunosc le lasă în pace; celulele pe care nu le recunosc le atacă. Atacul ne apără împotriva viruşilor, a bacteriilor sau a cancerului; dacă însă celulele imunitare nu identifică în mod corect o parte dintre celulele trupului, se creează o boală autoimunitară, cum ar fi alergiile sau lupus. Până să facă Ader această descoperire absolut extraordinară, toţi anatomiştii, toţi doctorii au crezut că de fapt creierul (împreună cu prelungirile sale din trup prin intermediul sistemului nervos central) şi sistemul imunitar sunt două entităţi separate, care nu sunt capabile să-şi influenţeze unul celuilalt funcţionarea. Nu existase nicio cale prin care să se stabilească o legătură între centrii creierului care monitorizează ce gustă şobolanul şi zonele de măduvă osoasă unde se formează celulele T.

Sau cel puţin aşa s-a crezut vreme de peste un secol.

De atunci, de-a lungul anilor, modesta descoperire a lui Ader a obligat la un nou punct de vedere în privinţa legăturilor dintre sistemul imunitar şi sistemul nervos central. Psihoneuroimunologia sau PN1 este aceea care studiază actualmente subiectul şi a devenit o ştiinţă medicală de frunte. Numele în sine atestă aceste legături: *psiho* sau „mintea”; *neuro*, pentru sistemul neuroendocrin (care însumează sistemul nervos şi cel hormonal) şi *imunologia* pentru sistemul imunitar.

O întreagă reţea de cercetători au descoperit că mesagerii chimici care acţionează în cea mai mare măsură atât în creier cât şi în sistemul imunitar sunt şi cei mai numeroşi în zonele neurale care reglează emoţia2. Unele dintre cele mai puternice dovezi ale faptului că există o cale fizică directă ce le permite emoţiilor să aibă un impact asupra sistemului imunitar a venit din partea lui David Felten, un coleg a lui Ader. Felten a început prin a constata că emoţiile au un puternic efect asupra sistemului nervos autonom, care reglează totul – de la cantitatea de insulină secretată până la tensiunea arterială. Felten a lucrat cu soţia sa, Suzanne, şi cu alţi colegi până ce a găsit un punct de întâlnire al sistemului nervos autonom, care comunică în mod direct cu limfocitele şi cu macrofagele, cu celulele sistemului imunitar3.

În studiile făcute la microscopul electronic s-

au descoperit sinapse la nivelul capetelor nervoase ale sistemului autonom, care pun capăt brusc acestor celule imunitare. Acest punct de contact fizic permite celulelor nervoase să degaje neurotransmiţători care să regleze celulele imunitare; într-adevăr, ele semnalizează înainte şi înapoi. Această descoperire a fost de-a dreptul revoluţionară. Nimeni nu a bănuit că aceste celule imunitare ar putea fi ţintele mesajelor nervilor.

Pentru a testa cât de importante sunt aceste terminaţii nervoase la nivelul sistemului imunitar, Felten a trecut la următoarea fază. În experienţele pe animale, el a îndepărtat terminaţii nervoase de la nivelul excrescenţelor limfatice şi al splinei – unde celulele imunitare sunt înmagazinate sau create – şi a folosit viruşi, microbi pentru a provoca sistemul imunitar. Rezultatul a fost o scădere bruscă a reacţiei sistemului imunitar faţă de virusul respectiv. Concluzia sa a fost că fără aceste terminaţii nervoase, sistemul imunitar pur şi simplu nu mai reacţionează cum ar trebui la o invazie de viruşi sau de bacterii. Pe scurt, sistemul nervos nu numai că stabileşte legătura cu sistemul imunitar, dar este esenţial pentru o funcţionare corectă a acestuia din urmă.

O altă formă cheie de legare a emoţiilor cu sistemul imunitar se face prin intermediul influenţei pe care o au hormonii care apar în stare de stres. Catecolaminele (epinefrinele şi norepinefrinele – care mai sunt cunoscute şi sub

numele de adrenalină şi noradrenalină), hidrocortizonul şi prolactina, precum şi P-endorfinele naturale şi encefalinele apar în momentul de stres. Fiecare are un puternic impact asupra celulelor imunitare. În vreme ce relaţiile sunt complexe, influenţa principală constă în faptul că în timp ce aceşti hormoni apar în trup, celulele imunitare sunt împiedicate în funcţionarea lor: stresul reduce rezistenţa sistemului imunitar cel puţin temporar, poate conservând energia, pentru că prioritatea o constituie situaţia urgentă imediată, esenţială în supravieţuire. Dacă stresul este permanent şi foarte intens, această suprimare poate deveni de lungă durată4.

Specialiştii în microbiologie şi alţi oameni de ştiinţă descoperă tot mai multe legături între creier şi sistemele cardiovascular şi imunitar – fiind nevoiţi să accepte ideea cândva surprinzătoare că acestea pur şi simplu există5.

Emoţiile toxice: date clinice în ciuda acestor dovezi, mulţi sau majoritatea doctorilor sunt încă sceptici în privinţa importanţei clinice a emoţiilor. Un motiv este faptul că deşi în multe studii s-a constatat că stresul şi emoţiile negative slăbesc eficienţa diverselor celule imunitare, nu este întotdeauna clar dacă gama acestor schimbări este suficient de mare pentru a reprezenta o importanţă de ordin *medical*.

Chiar şi aşa, tot mai mulţi doctori recunosc importanţa emoţiilor în medicină. De exemplu, dr. Camran Nezhat, un eminent chirurg specialist în ginecologia laparoscopică de la Universitatea Stanford, spunea:

„Dacă o persoană programată pentru operaţie îmi spune că a intrat în panică în ziua respectivă şi că nu mai vrea să se opereze, anulez operaţia". Nezhat explică: „Fiecare chirurg ştie că oamenii foarte speriaţi pot avea probleme grave în timpul operaţiei. Pot sângera prea tare, pot face o infecţie sau alte complicaţii. Îşi revin mai greu. Deci este mult mai bine să fie calmi".

Motivul este cât se poate de limpede: panica şi anxietatea fac să crească tensiunea şi astfel sângerarea este mâi intensă atunci când se face incizia. Sângerarea excesivă e una dintre cele mai grave complicaţii chirurgicale, care uneori poate duce la deces.

Dincolo de astfel de istorii medicale, dovada importanţei *clinice* a emoţiilor a crescut tot mai mult. Cele mai edificatoare date referitoare la importanţa medicală a emoţiilor provin de la o analiză care combină rezultatele a 101 studii mai mici, reunite într-unul mai mare, făcut pe câteva mii de bărbaţi şi femei. Studiul confirmă că emoţiile perturbatoare dăunează sănătăţii – într-o oarecare măsură6. Cei care suferă de anxietate cronică, de lungi perioade de tristeţe şi pesimism, de tensiuni permanente sau de o ostilitate

continuă sau care sunt cinici sau bănuitori riscă să contacteze un număr *dublu* de boli – inclusiv astm, artrită, cefalee, ulcere peptice şi probleme cu inima (fiecare reprezentând o îmbolnăvire majoră din largile categorii de boli grave). În acest sens, emoţiile tulburătoare sunt un factor de risc la fel de toxic şi de mare ca fumatul sau colesterolul pentru bolile de inimă – cu alte cuvinte, o ameninţare majoră pentru sănătate.

Sigur că există, statistic vorbind, o legătură largă în acest sens şi astfel, fără îndoială, se ajunge la concluzia că toată lumea care suferă de asemenea sentimente cronice va cădea mai uşor pradă unei boli. Dar dovada rolului important pe care-l joacă emoţiile în îmbolnăviri este mult mai extinsă decât o arată un studiu al mai multor cercetări. O privire mai atentă asupra datelor referitoare la anumite emoţii, în special asupra celor trei cele mai grave – mânia, anxietatea şi deprimarea – indică cu claritate căi precise prin care sentimentele prezintă importanţă medicală, chiar dacă mecanismul biologic prin care aceste emoţii îşi exercită efectul nu este încă întru totul înţeles7.

Când mânia este sinucidere curată când am dat înapoi, spuse bărbatul, o izbitură pe o latură a maşinii a făcut ca acea excursie să devină fără sens şi frustrantă. După ce a trebuit să completeze nenumărate formulare pentru compania de asigurări şi să meargă pe la mai multe ateliere

auto care mai mult au stricat decât au reparat, încă mai datora 800 de dolari. Şi nici măcar nu fusese vina lui. Era atât de sătul, încât de câte ori se suia în maşină, îl apuca dezgustul. În ilnal, frustrarea l-a făcut să-şi vândă maşina. Ani de zile mai târziu era suficient să-şi amintească ce s-a întâmplat ca să se schimbe la faţă de supărare.

Această amintire neplăcută a fost reînviată înadins ca făcând parte dintr-un studiu al mâniei în cazul pacienţilor cu boli de inimă de la Universitatea de Medicină Stanford. Toţi pacienţii studiaţi, ca şi cel supărat de care am pomenit, suferiseră deja un infarct şi întrebarea care se punea era dacă mânia a avut un impact semnificativ asupra funcţionării inimii lor. Efectul era izbitor: în momentul în care pacienţii povesteau incidentele care i-au înfuriat, pomparea sângelui în inimă scădea cam cu cinci procente8. Unii dintre pacienţi au manifestat chiar o scădere cu şapte procente sau şi mai mult – ceea ce cardiologii consideră că ar fi un semn de ischemie miocardică, o scădere periculoasă a circulaţiei sangvine la nivelul inimii.

Scăderea eficienţei pompării sângelui în inimă nu s-a înregistrat şi în cazul altor trăiri neplăcute, cum ar fi anxietatea sau în cazul unui efort fizic; mânia se pare că este acea emoţie care dăunează cel mai mult inimii. În timp ce-şi aminteau acest incident neplăcut, pacienţii susţineau că erau doar pe jumătate supăraţi

comparativ cu momentul în care s-a întâmplat, sugerând că inima lor ar fi avut şi mai mult de suferit în acel moment.

Această descoperire face parte dintr-o serie mai largă de dovezi constatate în urma a zeci de studii, care arată cât de dăunătoare este mânia pentru inimă9. Vechea idee nu a mai rezistat, şi anume că o personalitate de Tip A cu tensiune mare riscă mai mult să se îmbolnăvească de inimă. De aici a reieşit însă o nouă descoperire: ostilitatea este aceea care îi supune pe oameni unui risc crescut.

Multe dintre datele despre ostilitate provin dintr-un studiu realizat de dr. Redford Williams de la Universitatea Duke10. De exemplu.

Williams a constatat că doctorii care au scorurile cele mai mari la testul de ostilitate când se află încă la facultatea de medicină prezintă un risc de şapte ori mai mare să moară până la vârsta de cincizeci de ani comparativ cu cei care au scoruri mici – cei dintâi având o înclinaţie clară spre a se mânia, fapt ce predispune la o moarte timpurie, chiar mai mult decât alţi factori de risc cum ar fi fumatul, tensiunea sau colesterolul.

Descoperirile unui coleg, dr. John Barefoot de la Universitatea din Carolina de Nord, arată că în cazul cardiacilor supuşi angiografiei, adică unui test cu un tub introdus în artera coronariană pentru a măsura leziunile, scorurile la testul de ostilitate sunt corelate direct cu gravitatea bolilor

arterelor coronariene.

Sigur că nimeni nu spune că mânia poate cauza de una singură o îmbolnăvire a arterelor coronariene; ea reprezintă unul dintre factorii implicaţi. Sau aşa cum mi-a explicat Peter Kaufman, şeful Institutului de Comportament în cazul bolilor de inimă, plămâni şi sânge: „Încă nu putem spune precis dacă mânia şi ostilitatea au un rol cauzal în declanşarea bolilor coronariene sau dacă doar le accentuează odată ce sunt apărute, sau şi una şi alta. Dar să luăm o persoană de douăzeci de ani care se enervează în mod repetat. Fiecare criză de mânie reprezintă un stres suplimentar pentru inimă, având în vedere că în acel moment cresc ritmul cardiac şi tensiunea. Atunci când această situaţie se repetă, poate aduce daune”, mai ales pentru că tulburarea circulaţiei din artera coronariană cu fiecare bătaie de inimă „poate cauza leziuni în vasele sangvine, în care se dezvoltă placa. Dacă ritmul cardiac este mai rapid şi tensiunea creşte pentru că vă enervaţi în mod obişnuit, atunci după treizeci de ani aceasta poate duce la o apariţie mai rapidă a plăcii şi la o boală a arterei coronariene. 1

Odată ce apare o asemenea boală, mecanismul declanşat de mânie afectează eficienţa cu care se face pomparea sângelui la nivelul inimii.

De exemplu, conform unui studiu făcut la

Universitatea de Medicină Stanford pe 1012 bărbaţi şi femei care au avut deja un infarct şi apoi au fost ţinuţi sub observaţie o perioadă de până la opt ani după aceea, s-a arătat că bărbaţii care s-au dovedit mai agresivi şi mai ostili au riscat mult mai mult un al doilea infarct12. Rezultate similare s-au obţinut şi la Facultatea de Medicină Yale, unde s-a făcut un studiu pe 929 de bărbaţi ce au supravieţuit unor infarcturi şi au fost ţinuţi sub observaţie o perioadă de până la zece ani după aceea13. Cei care au fost etichetaţi ca aprigi la mânie s-a demonstrat că riscă de trei ori mai mult să moară de inimă decât cei care erau mai calmi. Dacă aveau şi colesterolul ridicat, riscul creştea de cinci ori.

Cercetătorii de la Yale au subliniat că nu numai mânia sporeşte riscul de deces din cauza bolilor de inimă, ci şi o emotivitate negativă intensa de orice fel, care de obicei duce la o generare de hormoni ai stresului în întreg trupul. Dar în ansamblu cele mai puternice legături ştiinţifice dintre emoţii şi bolile de inimă au la bază mânia. Într-un studiu făcut la Universitatea de Medicină Harvard au fost chestionaţi peste o mie cinci sute de bărbaţi şi de femei care au suferit de crize de inimă şi cărora li s-a cerut să descrie starea lor emoţională dinaintea infarctului.

Cei care fuseseră furioşi au riscat de două ori mai mult să facă un stop cardiac, mai ales cei care sufereau deja de inimă; riscul cel mai mare era

prezent cam două ore după ce se instala mânia”.

Aceste constatări nu duc la concluzia că oamenii ar trebui să-şi suprime mânia atunci când ea este întemeiată. Într-adevăr, s-a demonstrat că încercarea de a anula asemenea sentimente într-un moment tensionat duce la o sporire a agitaţiei în trup şi poate produce o creştere a tensiunii arteriale15. Pe de altă parte, aşa cum am văzut în Capitolul 5, încercarea repetată de a potoli mânia ori de câte ori începe să se manifeste o transformă într-o reacţie potrivită în situaţiile neplăcute. Williams rezolvă acest paradox ajungând la concluzia că nu contează atât de mult dacă mânia este exprimată. Sau nu, ci dacă este cronică. O manifestare a ostilităţii din când în când nu este un pericol pentru sănătate; problema apare când ostilitatea devine permanentă, definind un stil antagonic – caracterizat de sentimente repetate de neîncredere şi cinism şi tendinţa de a face comentarii tăioase şi de a jigni, precum şi de alte mărturii şi mai clare ale unei firi dificile şi ale unei mânii cronice”.

Minte şi medicină

*

O veste care ne dă speranţe este că mânia cronică nu trebuie să fie neapărat o condamnare la moarte: ostilitatea este un obicei care se poate schimba. Un grup de pacienţi care suferiseră un infarct au fost incluşi într-un program din cadrul

Universităţii Medicale Stanford, conceput pentru a-i ajuta să-şi tempereze atitudinea care i-a făcut atât de uşor de scos din fire. Această învăţare a stăpânirii mâniei a avut ca urmare faptul că riscul unui al doilea infarct a scăzut cu 44% faţă de cazul celor care nu au încercat să-şi schimbe firea ostilă17. Un program imaginat de Williams a avut aceleaşi rezultate benefice18. Ca şi în cazul programului Stanford, el folosea elementele de bază ale inteligenţei emoţionale, cum ar fi conştientizarea mâniei pe măsură ce ea se accentuează, capacitatea de a o regla în momentul în care se declanşează şi empatia. Pacienţilor li se cere să reducă gândurile cinice şi ostile pe măsură ce le observă.

Dacă aceste gânduri persistă, trebuie să încerce să le scurtcircuiteze spunând (sau gândind) „Stop!” Ei sunt încurajaţi să înlocuiască gândurile cinice cu unele rezonabile, dar şi pe cele de neîncredere din situaţiile limită – de exemplu, când un lift întârzie, să caute o explicaţie benignă şi nu să-şi stârnească mânia, imaginându-şi că o persoană fără bun-simţ este direct răspunzătoare de acest inconvenient. În cazul întâlnirilor neplăcute, ei sunt învăţaţi să perceapă lucrurile din perspectiva celuilalt

— Empatia fiind un adevărat balsam împotriva mâniei.

Sau aşa cum spunea Williams: „Antidotul pentru ostilitate ar fi mai multă încredere. E

suficientă o motivare puternică. Atunci când oamenii văd că ostilitatea îi poate băga mai repede în mormânt sunt dispuşi să încerce un remediu”.

Stresul: o anxietate exagerată şi nelalocul ei Mă simt tot timpul stresată şi tensionată; totul a început când eram în liceu.

Eram o elevă cu 10 pe linie şi mereu îmi făceam griji pentru notele mele, dacă sunt sau nu pe placul colegilor şi al profesorilor, să nu cumva să întârzii la şcoală – şi alte asemenea. Părinţii mei mă obligau să iau note mari şi să fiu un model pentru ceilalţi… cred că de aici mi se trage starea de tensiune, pentru că problemele de stomac au apărut din anul doi de liceu. De atunci trebuie să am mare grijă să nu beau nimic care să conţină cofeină şi nici să nu mănânc mâncăruri condimentate. Am observat că atunci când mă îngrijorez sau sunt stresată, stomacul meu se revoltă; şi cum mereu îmi fac griji pentru ceva, îmi este permanent greaţă.19

Anxietatea – acea senzaţie neplăcută cauzată de tensiunile vieţii – este probabil emoţia cu cea mai mare importanţă ca dovadă ştiinţifică a legăturii dintre declanşarea unei boli şi vindecarea ei. Când anxietatea ne ajută să înfruntăm o primejdie (lucru presupus util în evoluţia omului), ea are un efect benefic, dar anxietatea vieţii moderne este cel mai adesea exagerată şi nelalocul ei – stresul apărând în situaţii prin care

trebuie să trecem sau de care ne amintim şi nu neapărat în cazul unui pericol cu care trebuie să ne confruntăm. Crizele repetate de anxietate dovedesc un nivel mare de stres. Femeia a cărei veşnică îngrijorare duce la probleme gastrointestinale este un exemplu tipic pentru felul în care anxietatea şi stresul exacerbează problemele medicale.

Într-un articol din 1993 apărut în *Archives of Internai Medicine*, despre o cercetare exhaustivă asupra legăturii dintre stres şi îmbolnăvire, psihologul Bruce McEwen de la Yale observa un larg spectru de efecte:

compromiterea funcţionării sistemului imunologic într-o asemenea măsură încât poate grăbi formarea de metastaze în cazul cancerului; o vulnerabilitate crescută faţă de infecţiile virale; formarea de atenoame care duc la ateroscleroză şi formarea de cheaguri de sânge care produc infarct miocardic; accelerarea apariţiei diabetului de tip I şi progresarea rapidă a diabetului de tip II; înrăutăţirea sau declanşarea crizelor de astm20. De asemenea, stresul duce la ulcer gastrointestinal, declanşând colitele ulceroase şi bolile intestinale. Şi creierul poate fi afectat pe termen lung de stresul permanent, apărând inclusiv probleme ale hipocampului şi deci de memorie. În general, spune McEwen, „există dovezi tot mai clare că sistemul nervos poate cădea victimă unei «uzuri» ca urmare a unei

experienţe stresante”. 21

Dovezi copleşitoare asupra impactului medical al suferinţei au apărut din studierea bolilor infecţioase cum ar fi răcelile, gripa şi herpesurile. Suntem expuşi permanent unor asemenea microbi, dar de obicei sistemul nostru imunitar îi înfrânge – doar că în cazul stresului emoţional această apărare cel mai adesea nu mai are niciun rezultat. În experimente în care robusteţea sistemului imunitar a fost asaltată în mod direct, s-a constatat că stresul şi anxietatea l-au slăbit, numai că în majoritatea rezultatelor este neclar dacă întreaga gamă de slăbiciuni imunologice au o semnificaţie clinică – adică este destul de mare să deschidă calea spre îmbolnăvire22. Studii de cercetare au făcut o legătură ştiinţifică între stres, anxietate şi vulnerabilitate. Studiile au început cu oameni Minte şi medicină

sănătoşi şi au ţinut sub observaţie o creştere mai întâi a suferinţei urmată de o slăbire a sistemului imunitar şi instalarea bolii.

La unul dintre cele mai serioase studii ştiinţifice, Sheldon Cohen, psiholog la Universitatea Carnegie-Mellon, a lucrat cu savanţi specialişti în cercetarea răcelilor în cadrul laboratorului Sheffield din Anglia, studiind cum se comporta în viaţă cei care sunt foarte stresaţi. Cohen a constatat că odată cu stresul creşte şi

pericolul de a contracta o răceală.

Doar 27% dintre subiecţii puţin stresaţi au răcit după ce au fost expuşi virusului; cei foarte stresaţi au răcit în proporţie de 47% – o dovadă clară că stresul slăbeşte sistemul imunitar23. (În vreme ce acesta este un rezultat ştiinţific ce confirmă ceea ce toată lumea a observat sau a bănuit demult, el este considerat a fi o descoperire fundamentală ce respectă rigorile ştiinţifice.)

În mod similar, din studierea cuplurilor căsătorite care au făcut liste cu nemulţumiri apărute în timpul certurilor conjugale, s-a dovedit că: la trei sau patru zile după mai multe supărări au răcit sau au făcut o infecţie a sistemului respirator. Perioada aceasta corespunde aceleia de incubaţie în cazul viruşilor ce provoacă răceala – ceea ce sugerează faptul că soţii, fiind expuşi în momentele de îngrijorare sau de supărare, au devenit mult mai vulnerabili24.

Acelaşi tipar stres-boală infecţioasă se păstrează şi în cazul virusului care duce la apariţia herpesului – atât a celui de pe buza superioară, cât şi a celui care generează leziuni genitale. După ce oamenii au fost expuşi acestui virus, el rămâne latent în corp, apărând ocazional. Activitatea virusului ce declanşează herpesul poate fi detectată la nivelul anticorpilor din sânge. Folosind această unitate de măsură, reactivarea virusului herpesului a fost descoperită şi la studenţii la medicina în perioada examenelor de

sfârşit de an sau la femeile de curând divorţate, ori la persoanele aflate într-o continuă tensiune, având în îngrijire un membru al familiei care suferă de boala Alzheimer25.

Anxietatea sporită nu duce doar la scăderea reacţiei sistemului imunitar; alte studii au relevat efecte adverse şi în cadrul sistemului cardiovascular. În vreme ce ostilitatea cronica şi crizele repetate de mânie par să însemne un risc mai mare de îmbolnăvire a inimii la bărbaţi, emoţiile cele mai periculoase, chiar mortale pentru femei sunt anxietatea şi frica.

Într-un studiu făcut la Universitatea de Medicină Stanford ce a numărat peste o mie de bărbaţi şi de femei care suferiseră deja un infarct, acele femei care l-au făcut şi pe al doilea erau profund marcate de cumplite temeri şi de anxietate. În multe cazuri, frica poate lua forma unor fobii paralizante: după primul infarct, pacienţii nu mai conduc maşina, renunţă la slujbă sau evită să mai iasă din casăz6. Efectele perfide ale stresului mintal şi ale anxietăţii – cele produse de o mare tensiune la serviciu sau de o viaţă foarte dificilă, cum ar fi cea a unei mame care-şi creşte singură copilul, fiind nevoită să se ocupe de el şi să aibă şi o slujbă, apar la nivel anatomic. De exemplu, Stephen Manuck, psiholog la Universitatea din Pittsburgh, a trecut 30 de voluntari printr-o serie de stări anxioase, monitorizând starea sângelui acestora, în care a

apărut o substanţă secretată de celulele lui, numită adenozin trifosfat, care poate declanşa modificări la nivelul vaselor de sânge. Acest fapt poate duce la crize de inimă sau la atacuri cerebrale. Atunci când voluntarii au fost supuşi unui stres intens, nivelul de adenozin trifosfat a crescut brusc, ca şi ritmul cardiac şi tensiunea.

E de înţeles că riscurile de îmbolnăvire par mai mari pentru cei ale căror slujbe sunt mai „stresante”: ei trebuie să îndeplinească sarcini sub o puternică presiune a pretenţiilor faţă de ei, deşi nu au niciun control asupra felului în care vor fi îndeplinite acele sarcini (acest lucru duce, de exemplu, la faptul că există mulţi şoferi de autobuz care suferă de hipertensiune). Într-un studiu asupra a cinci sute şaizeci şi nouă de pacienţi cu cancer rectal şi un grup comparativ, cei care au declarat că în cei zece ani anteriori au avut slujbe foarte stresante erau de cinci ori mai expuşi cancerului decât cei care nu cunoşteau stresu127. Cum nivelul de stres este atât de mare, tehnicile de relaxare ce contrabalansează în mod direct declanşarea stresului se folosesc în tratamentele chimice pentru a reduce simptomele într-un mare număr de boli cronice. Printre acestea se numără bolile cardiovasculare, câteva tipuri de diabet, artritele, astmul, problemele gastrointestinale şi durerile cronice, pentru a menţiona doar o parte dintre ele. Într-o oarecare măsură, toate simptomele sunt agravate de stres

şi de problemele emoţionale; dacă pacienţii reuşesc să se destindă şi să-şi stăpânească sentimentele neliniştitoare, ei pot să amâne sau chiar să scape de simptomele respective28.

Dintr-odată, i s-a pus diagnosticul. Cancerul de sân intrase în metastază, celulele maligne reapăruseră şi se extinseseră la câţiva ani după o operaţie care fusese socotită o reuşită. Doctorul nu-i mai putea vorbi despre un tratament, iar chimioterapia i-ar fi putut oferi cel mult încă vreo câteva luni de viaţă. Era de înţeles că trecea printr-o stare depresivă – astfel încât ori de câte ori mergea la oncolog izbucnea în lacrimi. Reacţia doctorului era de fiecare dată aceeaşi: o poftea să iasă imediat din cabinet.

În afară de răceala jignitoare a oncologului, oare nu cumva conta din punct de vedere medical şi faptul că el nu trata starea de permanentă tristeţe a pacientei? Când o boală ajunge să fie atât de virulentă, este puţin probabil că vreo emoţie de vreun fel ar mai putea avea un efect considerabil asupra evoluţiei bolii. În vreme ce depresia femeii categoric că îi înrăutăţea aceste ultime luni de viaţă, dovada medicală clară că melancolia poate afecta evoluţia cancerului este încă îndoielnicăz9. Lăsând de-o parte cancerul, o mulţime de studii au sugerat că depresia joacă un rol important în alte boli, mai ales în înrăutăţirea lor. Această influenţă este atât de covârşitoare,

încât pacienţilor cu boli grave care sunt deprimaţi este necesar să le fie tratată şi depresia.

Una dintre complicaţiile care survin în tratarea depresiei la cei deja bolnavi este faptul că simptomele acesteia, inclusiv pierderea poftei de mâncare şi letargia, sunt confundate cu uşurinţă cu semnele altor boli, mai ales de către doctorii care nu au destulă experienţă în diagnosticarea psihiatrică. Incapacitatea de a diagnostica depresia poate să devină o problemă suplimentară, pentru că depresia trece neobservată şi netratată

— Ca în cazul pacientei care plângea deoarece cancerul de sân intrase în metastază. Eşecul în diagnosticare şi netratarea depresiei creşte riscul de deces în cazul bolilor grave.

De exemplu, în cazul a 100 de pacienţi cărora li s-a făcut un transplant de măduvă osoasă, 12 din cei 13 care au suferit depresii au murit în primul an după transplant, în vreme ce 34 dintre ceilalţi 87 încă mai trăiau şi după doi ani30. În cazul pacienţilor cu boli cronice de rinichi care fac dializă, cei cărora li s-a diagnosticat o depresie majoră e probabil să moară în următorii doi ani; depresia este un puternic factor de determinare a momentului morţii, chiar mai important decât oricare alt simptom medica131. Drumul care face legătura între emoţie şi starea medicală nu este unul biologic, ci unul atitudinal. Pacienţii deprimaţi se plâng mult mai tare de regimul

medical – trişând, de exemplu, în dietă, ceea ce-i expune unui risc crescut.

Şi bolile de inima sunt accentuate de depresie. Într-un studiu făcut pe 2 832 de bărbaţi şi femei de vârstă mijlocie ce au fost urmăriţi de-a lungul a doisprezece ani, cei care au dat dovadă de o permanentă disperare şi o lipsă cronica de speranţa au murit în mai mare număr de boli de inimă32. În cazul celor 3% care erau cel mai grav deprimaţi, riscul de a muri de inimă era de patru ori mai mare decât la cei care nu erau deprimaţi.

Se pare că depresia induce un risc de îmbolnăvire foarte crescut pentru cei care au supravieţuit unui infarct33. Într-un studiu efectuat asupra unor pacienţi dintr-un spital din Montreal care au fost externaţi după ce fuseseră trataţi în urma unui infarct, pacienţii deprimaţi au prezentat un risc mult mai mare de a muri în următoarele şase luni. Cam unu din opt pacienţi serios deprimaţi era de cinci ori mai în primejdie decât ceilalţi să sufere de o boală similară – de exemplu, să moară de inimă din cauza unei disfuncţii a ventriculului stâng sau a altor probleme ale inimii de dinaintea infarctului. Printre posibilele mecanisme care ar putea explica de ce depresia sporeşte într-o asemenea măsură posibilitatea unui infarct ulterior se număra efectele sale asupra ritmului cardiac, care creşte riscul unei aritmii fatale.

S-a constatat că depresia este cea care

complică refacerea după o fractură de col de femur. Într-un studiu efectuat asupra unor femei mai în vârstă cu fractură de şold, câteva mii au fost evaluate psihiatric la internare. Cele care sufereau de depresie au stat internate în medie cu opt zile mai mult decât cele cu fracturi similare, dar care nu sufereau de depresie şi doar o treime dintre ele au mai reuşit vreodată să meargă.

Dar femeile deprimate care odată cu celelalte îngrijiri medicale au primit şi un ajutor psihiatric pentru depresia lor au avut nevoie de mai puţină terapie fizică de recup erare pentru a merge din nou şi au fost reinternate de mai puţine ori în următoarele trei luni după prima externare.

În mod similar, atunci când au fost studiaţi pacienţii a căror stare era atât de gravă încât se numărau printre primii 10% care necesitau servicii medicale – adesea pentru că sufereau de boli multiple, cum ar fi, de exemplu, probleme cardiace şi diabet – unul din şase suferea de depresii grave. Atunci când acestor pacienţi le-a fost tratată problema depresiei, numărul de zile dintr-un an în care erau incapabili de vreo activitate a scăzut de la 79 la 51 pentru cei cu depresii grave şi de la 62 de zile pe an la 18 pentru cei trataţi de depresii uşoare34.

Avantajele medicale ale emoţiilor pozitive Tot mai multele dovezi referitoare la efectele medicale adverse produse de mânie, anxietate şi deprimare sunt de-a dreptul copleşitoare.

Atât mânia cât şi anxietatea, atunci când sunt cronice, pot predispune la o întreagă gamă de boli. Chiar dacă depresia s-ar putea să nu-i facă pe oameni mai vulnerabili la îmbolnăviri, în mod sigur ea aduce prejudicii capacităţii de însănătoşire şi sporeşte riscul de deces, mai ales la pacienţii mai firavi şi care sunt în stări grave.

Dacă această formă de nemulţumire emoţională cronică este de multe ori toxică, emoţiile pozitive pot fi tonice – până la un anumit punct. Asta nu înseamnă în niciun caz că emoţia pozitivă vindecă sau că râsul ori fericirea pot schimba singure cursul unei boli grave. Ceea ce oferă emoţiile pozitive pare destul de greu perceptibil, dar făcându-se studii pe un mare număr de persoane, se pot desprinde câteva efecte din masa de variabile complexe care afectează cursul bolii.

Preţul pesimismului – şi avantajele optimismului Ca şi în cazul depresiei, există un cost medical al pesimismului – şi avantaje ce corespund optimismului. De exemplu, 122 de bărbaţi care suferiseră deja un infarct au fost evaluaţi în privinţa gradului de optimism sau pesimism. La opt ani după accident, dintre 25 cei mai pesimişti, 21 muriseră; dintre 25 cei mai optimişti, doar 6 muriseră. Perspectiva lor mintala s-a dovedit a fi un mai bun indiciu de supravieţuire decât orice alt factor medical de risc, inclusiv daunele aduse inimii în urma primului infarct,

blocajul arterial, colesterolul sau tensiunea. Într-un alt studiu, pacienţii care au făcut o operaţie de by-pass şi care erau mai optimişti şi-au revenit mai repede şi au avut mai puţine complicaţii medicale în timpul operaţiei şi după aceea decât pacienţii pesimişti35.

Ca rudă apropiată a optimismului, speranţa are puteri vindecătoare.

Cei care au multă speranţă este firesc să depăşească mai uşor marile încercări, inclusiv problemele medicale. Într-un studiu efectuat asupra unor persoane paralizate în urma unor accidente la coloană, cei care au avut mai multă speranţă au fost în stare să obţină o mobilitate fizică mai mare comparativ cu ceilalţi pacienţi cu accidente similare, dar care s-au simţit mai puţin plini de speranţe. Speranţa este extrem de grăitoare în cazul paraliziilor produse de accidentele la coloană, având în vedere că tragedia se petrece de obicei la persoane cam de douăzeci de ani şi este urmarea unui accident, iar paralizia se instalează pentru tot restul vieţii.

Felul în care reacţionează din punct de vedere emoţional persoana paralizată va avea urmări asupra măsurii în care ea va face eforturi ce i-ar putea aduce o mai bună funcţionare fizică şi socială36.

Există mai multe explicaţii ale faptului că o perspectivă optimistă sau pesimistă are consecinţe asupra sănătăţii. O teorie presupune că

pesimismul duce la depresie, care ajunge să interfereze cu rezistenţa sistemului imunitar la tumori şi infecţii – o speculaţie nedemonstrată deocamdată. Sau poate că pesimiştii se neglijează pe ei înşişi – unele studii au constatat că pesimiştii fumează şi beau mai mult, fac mai puţin sport decât optimiştii şi în general sunt mai neatenţi în privinţa obiceiurilor cu adevărat sănătoase. Ei bine, se poate întâmpla ca într-o bună zi fiziologia speranţei să fie prin ea însăşi un ajutor din punct de vedere biologic în lupta trupului împotriva bolilor.

Cu puţin ajutor din partea prietenilor:

valoarea medicală a relaţiilor interumane Pe lista riscurilor emoţionale periculoase pentru sănătate putem adăuga şi tăcerea – iar legăturile emoţionale strânse se află pe lista de factori protectori. Studiile făcute de-a lungul a peste douăzeci de ani şi în care au fost implicate peste treizeci şi şapte de mii de persoane au arătat că izolarea socială – sentimentul că nu ai cui să-i împărtăşeşti emoţiile sau nu ai cu cine întreţinet o legătură strânsă – dublează riscurile de îmbolnăvire sau de deces37. Izolarea în sine, conchide un raport din 1987 din revista *Science*, „este la fel de importantă pentru rata mortalităţii ca şi fumatul, tensiunea arterială mare, colesterolul crescut, obezitatea şi lipsa de mişcare”. Într-adevăr, fumatul sporeşte riscul de deces doar de 1,6 ori, în vreme ce izolarea socială

de 2 ori, prezentând astfel un pericol şi mai mare pentru sănătate38.

Izolarea este mai grea pentru bărbaţi decât pentru femei. Numărul bărbaţilor izolaţi care mor este de două sau de trei ori mai mare decât al celor care au strânse legături sociale; pentru femeile izolate, riscul este de 1,5 ori mai mare decât pentru cele cu o viaţă socială bogată. Această diferenţă dintre bărbaţi şi femei în privinţa impactului izolării se poate datora faptului că femeile înclină să aibă relaţii emoţionale mai apropiate; astfel, câteva legături sociale sunt suficiente pentru o femeie comparativ cu un număr mic de prieteni pentru un bărbat.

Desigur că singurătatea nu este acelaşi lucru cu izolarea; mulţi oameni care trăiesc singuri sau se întâlnesc cu puţini prieteni sunt totuşi mulţumiţi şi sănătoşi. Mai curând contează sentimentul subiectiv de izolare de lume şi faptul că nu au cui să se adreseze, ceea ce sporeşte riscul de îmbolnăvire. Această constatare este tot mai ameninţătoare, având în vedere izolarea crescândă generată de uitatul la televizor şi de pierderea obiceiurilor sociale, de faptul că nu se mai merge la cluburi, că în societăţile urbane moderne nu se mai fac vizite şi nu mai au aceeaşi importanţă nici grupurile de ajutorare cum ar fi Alcoolicii Anonimi, ca înlocuitori ai comunităţii.

Puterea izolării constituie un factor de risc al mortalităţii – iar legăturile apropiate au un efect

vindecător – cel puţin aşa se poate constata dintr-un studiu făcut pe o sută de persoane care au fost supuse unui transplant de măduvă39. Dintre pacienţii care au beneficiat de un puternic sprijin emoţional din partea partenerului de viaţă, a familiei sau a prietenilor, 54% au supravieţuit transplantului mai bine de doi ani, spre deosebire de doar 20% dintre cei care nu au avut decât foarte puţin sprijin din exterior.

În mod similar, persoanele mai în vârstă care au făcut infarct, dar care aveau două sau mai multe persoane în jurul lor, deci se puteau bizui pe un sprijin emoţional, au de două ori mai multe şanse să supravieţuiască mai bine de un an după infarct decât cei care nu au niciun sprijin40.

Dar poate că dovada cea mai grăitoare a puterii de vindecare a legăturilor strânse o aduce un studiu făcut în Suedia şi publicat în 199341.

Toţi bărbaţii care trăiau într-un oraş din Suedia, la Gotteborg, şi erau născuţi în 1933 au avut ocazia să facă un consult medical gratuit; şapte ani mai târziu, 752 dintre bărbaţii care veniseră la acest consult au fost din nou contactaţi. Dintre aceştia, 41 muriseră între timp.

Printre bărbaţii care au declarat iniţial că trăiesc într-un stres emoţional puternic s-a înregistrat o rată a mortalităţii de trei ori mai mare decât în rândul celor care au spus că duc o viaţă calmă şi liniştită. Tulburările emoţionale se datorau unor probleme cum ar fi cele financiare

grave, nesiguranţa locului de muncă sau concedierile, faptul că erau implicaţi în vreun proces sau că treceau printr-un divorţ. Faptul de a avea trei sau mai multe dintre aceste probleme în anul de dinaintea consultului a devenit un factor prevestitor mai puternic pentru moartea lor în următorii şapte ani decât indicatorii medicali, precum tensiune crescută, trigliceride crescute sau nivelul colesterolului crescut.

Şi totuşi, printre cei care au spus că au o viaţă intimă sigură, pe care se pot bizui – o soţie, prieteni apropiaţi – *nu s-a înregistrat nicio relaţie de niciun fel* între stresul mare şi rata mortalităţii. Faptul că aveau cui să se adreseze şi cu cine să vorbească, faptul că existau persoane care puteau să le ofere o mângâiere, un sprijin sau o sugestie i-a apărat de impactul mortal cu rigorile şi traumele vieţii.

Calitatea relaţiilor interumane, precum şi numărul acestora par a fi cheia rezolvării situaţiilor de stres. Relaţiile negative îşi au şi ele costul lor. Certurile în căsnicie, de exemplu, au un impact negativ asupra sistemului imunitar42. Un studiu făcut asupra unor colegi de cămin de la o facultate a arătat că măsura în care aceştia se urăsc între ei determină riscul de a răci sau de a face gripe precum şi vizite la doctor. John Cacioppo, psiholog la Universitatea de Stat Ohio, care a făcut acest studiu asupra colegilor de cameră, mi-a spus: „Este cea mai importantă

relaţie din viaţă, sunt oameni cu care te vezi zi de zi şi deci totul devine de o importanţă crucială pentru sănătate. Cu cât o relaţie este mai importantă în viaţă, cu atât ea contează mai mult pentru starea de sănătate”. 43

Forţa vindecătoare a sprijinului emoţional în *Minunatele aventuri ale lui Robin Hood*, Robin îi sfătuieşte pe cei care i se alătură: „Spuneţkne, necazurile voastre şi vorbiţi deschis. Întotdeauna un şuvoi de vorbe alină o inimă întristată; e ca şi cum am da drumul unui baraj unde s-au adunat prea multe”. Această înţelepciune populară are un mare merit; se pare că a spune tot ce ai pe suflet ajută, devine chiar un bun medicament atunci când apar probleme cu inima. O aplicare ştiinţifică a sfatului lui Robin vine din partea lui James Pennebacker, psiholog la Southern Methodist University, care a arătat în urma unui şir de experienţe că dacă îi facem pe oameni să vorbească despre lucrurile care îi frământă acest lucru poate avea un efect medical benefic”.

Metoda lui este remarcabil de simplă: le cere oamenilor să scrie vreme de cincisprezece sau douăzeci de minute pe zi, cam cinci zile, despre „experienţa cea mai traumatizantă din întreaga existenţă” sau despre grijile presante ale momentului. Ceea ce oamenii scriu poate fi ţinut doar pentru ei.

Efectul imediat al acestei confesiuni este uimitor: sporeşte funcţia imunitară. În

următoarele şase luni, sunt mult mai puţine vizite la policlinică, scade numărul zilelor de concediu medical, ba chiar se îmbunătăţeşte şi funcţionarea enzimelor din ficat. Mai mult, cei care şi-au notat lucruri care înregistrează clar sentimentele care îi frământă au şi avut cele mai mari progrese la nivelul funcţiei imunitare. În urma acestei experienţe, s-a găsit „cea mai sănătoasă" cale de a aerisi puţin atmosfera gândurilor care macină; la început, era exprimat un mare grad de tristeţe, anxietate, mânie – în funcţie de sentimentele care apăreau atunci când se deschidea un subiect delicat; apoi, în următoarele zile, se închega o povestire care descoperea un fel de sens în trauma sau în chinul respectiv.

Acest proces desigur că seamănă cu ceea ce se întâmplă atunci când oamenii îşi explorează neliniştile prin psihoterapie. Într-adevăr, constatările lui Pennebacker sugerează un motiv pentru care alte studii arată că pacienţilor care fac psihoterapie pe lângă operaţii sau tratamente medicale adesea le este mai bine *din punct de vedere medical* decât celor care fac doar simple tratamente medicale45.

Poate că una dintre cele mai răsunătoare demonstraţii ale impactului clinic al sprijinului emoţional a fost înregistrat în grupurile de femei cu cancer la sân în fază de metastază avansată de la Universitatea Medicală Stanford. După tratamentul iniţial, care adesea a însemnat şi o

operaţie, cancerul acestor femei a revenit şi s-a extins în întreg corpul. Era doar o chestiune de timp din punct de vedere clinic până ce boala le va ucide. Dr. David Spiegel, care a condus acest studiu, a fost la rândul lui uluit de aceste descoperiri, ca de altfel şi lumea medicală: femeile cu o formă de cancer avansat la sân care mergeau săptămânal la întruniri cu alte persoane cu aceleaşi probleme au trăit *de două ori mai mult* decât cele care au înfruntat boala pe cont propriu”.

Toate femeile au primit acelaşi tratament standard; singura diferenţă a fost că unele au participat la aceste întâlniri de grup, unde s-au putut descărca în faţa celor care le înţelegeau şi erau dispuse să le asculte temerile, durerile şi supărarea. Adesea, acesta era singurul loc unde femeile puteau vorbi deschis despre aceste emoţii, pentru că celelalte persoane din viaţa lor nu se încumetau să discute cu ele despre cancer şi despre moartea iminentă. Femeile care au mers la aceste întruniri au trăit treizeci şi şapte de luni, în medie, în vreme ce cele care nu au mers la aceste întruniri au murit în medie în următoarele nouăsprezece luni – creşterea speranţei de viaţă în cazul acestor paciente fiind mai presus de medicaţie sau de alte tratamente de orice fel. Sau aşa cum spunea dr. Jimmie Holland, psihiatrul şef oncolog de la Spitalul de Urgenţă Sloan-Kettering,

un centru de tratare a cancerului din New York: „Orice pacient cu cancer ar trebui să participe la acest tip de întruniri”. Într-adevăr, dacă acesta ar fi fost un nou medicament care să sporească speranţa de viaţă, companiile farmaceutice s-ar fi bătut pe el care să-l producă mai întâi.

Aportul inteligenţei emoţionale la îngrijirile medicale în ziua în care am făcut un consult medical de rutină şi s-au descoperit urme de sânge în urina mea, doctorul m-a trimis să fac analize şi pentru aceasta mi s-a făcut o injecţie cu o substanţă de contrast radioactivă. M-am întins pe o masă sub un aparat de radiografiere şi mi s-au făcut mai multe radiografii ale felului cum a reacţionat substanţa de contrast în rinichi şi vezica urinară. Nu m-am dus singur să-mi fac această analiză: a venit cu mine un prieten apropiat, şi el tot medic, care tocmai era în vizită şi s-a oferit să mă însoţească la spital. A stat în încăpere cât mi s-a făcut radiografia şi aparatul s-a rotit de câteva ori pentru a prinde imaginea din mai multe unghiuri, făcând zgomot de fiecare dată; rotaţie, clic, rotaţie. *J.*

A durat cam o oră şi jumătate. La sfârşit, un specialist în boli de rinichi a intrat repede în încăpere, s-a prezentat în fugă şi a dispărut pentru a analiza radiografiile. Nu s-a întors să-mi spună ce a văzut.

Când tocmai plecam de acolo împreună cu prietenul meu, am trecut pe lângă nefrolog. Fiind

încă destul de ameţit de această analiză, n-am avut prezenţa de spirit să-i pun o întrebare care mă frământase Minte şi medicina

toată dimineaţa. În schimb, a făcut-o prietenul meu: „Doctore”, a spus el, „tatăl prietenului meu a murit de cancer la vezica urinară. E foarte nerăbdător să afle dacă se văd ceva urme de cancer la radiografie”.

„Nu e nimic anormal”, a fost replica scurtă a nefrologului, grăbit să meargă la următorul pacient.

Incapacitatea mea de a pune vreo întrebare în privinţa lucrurilor care mă preocupau se repetă de mii de ori zilnic în spitale şi clinici. Un studiu făcut asupra unor pacienţi care aşteaptă să intre la doctor arată că fiecare are în medie trei sau mai multe întrebări de pus medicului. Dar când pacienţii pleacă din cabinet, nu au găsit răspuns decât la o întrebare şi jumătate în medie47. Aceste constatări vizează felul în care multe dintre nevoile emoţionale ale pacienţilor nu sunt satisfăcute de stilul actual de practicare a medicinei. Întrebările care nu-şi găsesc răspuns creează incertitudini, temeri şi exagerări. Totodată, îi determină pe pacienţi să urmeze regimuri medicale pe care nu le înţeleg întru totul.

Există multe feluri prin care medicina ar putea să-şi lărgească viziunea despre ceea ce înseamnă sănătate, incluzând realităţile

emoţionale ale bolii. Mai întâi, pacienţii ar putea primi informaţii mai complete, esenţiale în privinţa hotărârilor pe care trebuie să le ia referitor la îngrijirile medicale; unele servicii oferă în prezent oricui apelează la ele răspunsuri pe calculator, prin consultarea literaturii medicale în privinţa lucrurilor care îi supără, astfel încât pacienţii pot deveni un fel de parteneri egali ai medicilor în a lua hotărâri în cunoştinţă de cauză48. O altă abordare ar fi programele care în câteva minute îi învaţă pe pacienţi să pună întrebări eficiente doctorilor, astfel încât să aibă oricând trei întrebări în gând, încă de când aşteaptă în faţa cabinetului, şi să iasă de acolo cu răspunsuri la ele49.

Momentele în care pacienţii au de înfruntat o operaţie sau analize numeroase şi dureroase sunt pline de anxietate – şi reprezintă o ocazie de a aborda dimensiunea emoţională a situaţiei. Unele spitale au deja un sistem de informare a pacienţilor înaintea operaţiei, pentru a-i ajuta să-şi potolească temerile şi să îşi stăpânească starea de disconfort – de exemplu, învăţându-i pe pacienţi diverse tehnici de relaxare, răspunzându-le la întrebări cu mult înainte de operaţie şi spunându-le cu câteva zile mai înainte prin ce vor trece în perioada de refacere. Rezultatul: pacienţii îşi revin în medie cu două sau trei zile mai devreme50.

Să fii pacient într-un spital poate fi uneori o mare singurătate şi o experienţă care presupune

multă neajutorare. Dar unele spitale au început să proiecteze camere unde diverşi membri ai familiei să poată rămâne cu pacienţii, gătindu-le şi având grijă de ei ca acasă – o etapă care, culmea, este foarte des întâlnită în Lumea a Treia51.

Tehnicile de relaxare pot să-i ajute pe pacienţi să depăşească neplăcerile ce însoţesc unele simptome, precum şi emoţiile care declanşează sau exacerbează simptomele. Un model exemplar este Jon Kabat-Zinn şi clinica sa de reducere a stresului din cadrul Universităţii Medicale din Massachusetts, unde există un curs de zece săptămâni de tehnici mintale şi yoga pentru pacienţi; accentul se pune asupra episoadelor emoţionale aşa cum apar ele şi asupra practicii zilnice care oferă o relaxare profundă.

Spitalele au realizat şi casete cu diverse instrucţiuni din cadrul cursului şi care sunt disponibile pentru televizoarele pacienţilor – un regim emoţional mult mai bun pentru cei aflaţi la pat decât obişnuitele seriale siropoase.

Relaxarea şi yoga sunt de asemenea miezul unui program inovator pentru tratarea bolilor de inimă, program creat de dr. Dean Ornish53.

După un an de aplicare a acestui program, care presupune şi un regim fără grăsimi, la pacienţii ale căror boli cardiace au fost destul de grave încât să se ajungă la un by-pass coronarian s-a schimbat felul de coagulare arterială. Ornish mi-a spus că tehnicile de relaxare sunt partea cea

mai importantă a programului. Ca şi în cazul lui Kabat-Zinn, se profită de ceea ce dr. Herbert Benson numeşte „reacţia de relaxare”, contrariul fiziologic al declanşării stresului, care concura la un mare număr de probleme medicale.

În final, contează valoarea medicală adăugată a unui doctor empatie sau a unei asistente care se află pe aceeaşi lungime de undă cu pacienţii, care să poată să asculte şi să se facă ascultaţi. Aceasta presupune crearea

„Unei relaţii axate pe îngrijire” şi pe recunoaşterea faptului că relaţia dintre medic şi pacient este în sine un factor extrem de semnificativ. Aceste relaţii ar putea fi mult mai solide dacă educaţia medicală ar presupune şi unelte minime de inteligenţa emoţională, mai ales conştientizarea de sine şi arta empatiei şi a ascultatului04.

Spre o medicină căreia să-i pese Aceşti paşi sunt doar un început. Dar pentru ca medicina să-şi lărgească viziunea într-o asemenea măsură încât să înglobeze şi impactul emoţiilor, trebuie să se ajungă la luarea în serios a doua implicaţii importante ale descoperirilor ştiinţifice.

1. *Ajutarea oamenilor astfel încât ei să-şi stăpânească mai bine supărările – mânia, anxietatea, depresia, pesimismul şi singurătatea – este o formă de prevenire a îmbolnăvirilor*. Având în vedere că datele indică o toxicitate a acestor

emoţii atunci când ele sunt cronice, fiind similare cu fumatul, sprijinirea oamenilor pentru a le trata mai bine poate avea un efect medical potenţial la fel de mare ca atunci când fumătorii înrăiţi sunt convinşi să se lase de fumat. O modalitate de a face asta şi care ar avea un efect larg asupra sănătăţii publice ar fi aceea să li se împărtăşească copiilor multe dintre abilităţile inteligenţei emoţionale, astfel încât ele să devină un obicei de o viaţă. Un alt rezultat important în strategia preventivă ar putea fi obţinut prin învăţarea stăpânirii emoţiilor de către cei care ajung la vârsta pensionării, având în vedere că starea emoţiortală pozitivă este un factor determinant în privinţa viitorului lor, şi anume dacă vor avea un declin rapid sau vor înflori. Un al treilea grup ţintă ar putea fi aşa-numitele populaţii cu riscuri mari – cei foarte săraci, mamele care muncesc şi-şi cresc singure copiii, cei care locuiesc în cartiere cu o rată mare a criminalităţii şi alte situaţii similare – traiul lor fiind într-o veşnică tensiune; cu un mai bun sprijin medical ei şi-ar putea stăpâni emoţiile care decurg din aceste forme de stres.

2. *Mulţi pacienţi ar avea de câştigat considerabil dacă nevoile lor psihologice ar fi satisfăcute odată cu cele care presupun doar o îngrijire medicală*. Chiar dacă deja s-au făcut paşi spre o îngrijire mai omenoasă – în sensul că doctorul sau infirmiera oferă unui pacient tulburat mângâiere şi consolare – se mai pot încă face

multe. Dar îngrijirea emoţionala este şi ea o ocazie prea adesea ratată datorită felului în care se practică astăzi medicina; deocamdată, este o pată oarbă pentru medicină. În ciuda tot mai numeroaselor date asupra utilităţii îngrijirii nevoilor emoţionale, precum şi a celor referitoare la legăturile dintre centrul emoţional al creierului şi sistemul imunitar, mulţi doctori continuă să fie sceptici în privinţa importanţei clinice a emoţiei pacienţilor lor, considerând această dovadă ca neînsemnată sau ca anecdotică, ca o „exagerare” sau, ceea ce este şi mai grav, ca o modalitate de autoreclamă pentru unii.

Deşi tot mai mulţi pacienţi sunt în căutarea unei îngrijiri medicale mai umane, ea este pe cale de dispariţie. Sigur că mai există asistente care se dedică trup şi suflet şi doctori care le acordă pacienţilor o îngrijire plină de tandreţe şi sensibilitate. Dar cum cultura medicală în sine este în schimbare, fiind tot mai atentă la imperativele lumii afacerilor, e tot mai greu să găseşti aşa ceva.

Pe de altă parte, există şi un avantaj în afaceri dacă oferi o medicină mai omenoasă: tratarea emoţională a pacienţilor stresaţi, după cum arată primele dovezi, poate însemna şi o economie de bani – mai ales în măsura în care previne sau amână instalarea bolii sau îi ajută pe bolnavi să se vindece mai repede. Într-un studiu făcut asupra unor persoane mai în vârstă, cu

fracturi de şold, de la Facultatea de Medicină Muntele Sinai din New York şi la Northwestern University, pacienţii care au fost trataţi şi pentru depresie pe lângă îngrijirile ortopedice fireşti au fost externaţi în medie cu două zile mai devreme; economiile totale la cei o sută şi ceva de pacienţi au fost de 97 361 de dolari, reprezentând costurile medicale ce nu au mai fost necesare55.

O asemenea îngrijire îi face pe pacienţi să fie mai mulţumiţi de doctorul lor şi de tratamentul medical. Pe pieţele medicale încă în devenire, unde pacienţii adesea au de ales între soluţii de sănătate competitive, nivelul de satisfacţie va intra fără îndoială în această ecuaţie atunci când ei vor decide – experienţele nefericite îi pot determina pe pacienţi să meargă la alt doctor, în vreme ce cei mulţumiţi vor deveni fideli.

În final, poate fi şi o chestiune de etică medicală. Într-un editorial din *Journal of the American Medical Association*, care comenta un raport referitor la faptul că depresia sporeşte de cinci ori rata mortalităţii după un infarct, se scria: „Demonstraţia clară că factorii psihologici cum ar fi depresia şi izolarea socială pfedispun pacienţii cu boli coronariene la un şi mai mare risc face să devină o lipsă de etică faptul că aceşti factori nu sunt trataţi aşa cum se cuvine”. 56

Dacă descoperirile referitoare la emoţii şi la sănătate nu au arătat mare lucru, acest lucru se datorează faptului că personalul medical

neglijează ceea ce *simt* oamenii atunci când se luptă cu o boală cronică sau gravă, însă această situaţie nu mai poate continua. E momentul ca medicina să acorde o atenţie metodică legăturii dintre emoţie şi sănătate. Ceea ce acum reprezintă excepţia ar putea – şi ar trebui – să devină regulă pentru a avea la dispoziţie o medicină căreia să-i pese de noi. Măcar ar fi una mai omenoasă, iar pentru unii ar putea însemna o grăbire a refacerii.

„Compasiunea”, aşa cum spunea un pacient într-o scrisoare deschisă către chirurgul său, „nu înseamnă doar să ţii pe cineva de mână, ci înseamnă un medicament cu adevărat eficient”. 57

PARTEA A PATRA
Oaze de oportunităţi

12
Creuzetul familiei următoarea situaţie este o adevărată dramă în orice familie. Cari şi Ann tocmai îi arată fetiţei lor de cinci ani, lui Leslie, cum funcţionează un nou joc video. Dar de îndată ce Leslie începe să se joace, părinţii încearcă cu nerăbdare să „o ajute”, încurcând-o mai mult. Apar tot felul de comenzi contradictorii.

„La dreapta, la dreapta – stop. Stop. Stop!”, striga Ann, mama, vocea ei crescând în intensitate şi în nerăbdare, în vreme ce Leslie îşi muşca buza şi se uita cu ochi mari la ecran, încercând să respecte aceste indicaţii.

„Vezi, nu te-ai aliniat… Mai la stânga! La stânga!”, a poruncit brusc Cari, tatăl fetei.

Între timp, Ann, dându-şi ochii peste cap de nemulţumire, a început să ţipe peste sfaturile lui: „Stop! Stop!”

Nereuşind să-şi mulţumească nici tatăl, nici mama, Leslie a început să-şi încleşteze maxilarul şi să clipească tot mai des, până ce i s-au umplut ochii de lacrimi.

Părinţii au început să se certe între ei, ignorând lacrimile lui Leslie. „Nu este în stare să mute bastonaşul ăla *nici atât**, îi spune exasperată Ann lui Cari.

În vreme ce lacrimile au început să se rostogolească pe obrajii lui Leslie, niciunul dintre părinţi n-a dat nici cea mai mică dovadă că ar observa sau că i-ar păsa. Când Leslie şi-a ridicat mâna să se frece la ochi, tatăl ei a şi sărit: „Bine, mâna înapoi pe manetă… Trebuie să fii pregătită să tragi. Hai, începe!”, iar mama ei spuse pe un ton răstit: „Bine, mută încă puţin mai încolo!” Între timp, Leslie smiorcăie uşor, singură în supărarea ei.

În asemenea momente, copiii învaţă lecţii foarte profunde. Una dintre concluziile pe care le-a tras Leslie din acest schimb dureros ar fi că nici părinţilor ei, nici nimănui altcuiva nu-i pasă de sentimentele ei1.

Când asemenea momente se repetă de nenumărate ori de-a lungul unei copilării, ele

transmit unele dintre cele mai importante mesaje emoţionale – lecţii care pot determina cursul existenţei acelui copil. Viaţa în familie este prima noastră şcoală pentru dobândirea cunoaşterii emoţionale. În acest mediu intim învăţăm cum să simţim în ceea ce ne priveşte şi cum vor reacţiona ceilalţi la sentimentele noastre; cum să gândim aceste sentimente şi ce posibilităţi de reacţie există. Cum să desluşim şi să ne exprimăm speranţele şi temerile. Aceste cursuri emoţionale nu se predau doar prin spusele şi actele părinţilor faţă de copii, ci şi prin intermediul modelelor pe care părinţii le oferă, de stăpânire a propriilor sentimente şi de manifestare a emoţiilor soţilor. Unii părinţi sunt profesori emoţionali foarte talentaţi, alţii sunt groaznici.

Există sute de studii care arată că felul în care părinţii îl tratează – fie că este vorba de o disciplină aspră sau de o înţelegere empatică, de indiferenţă sau de căldură şi aşa mai departe – are consecinţe profunde şi de durată pentru viaţa emoţională a copilului. Felul în care un cuplu îşi stăpâneşte sentimentele – pe lângă felul cum îşi tratează copilul – poate oferi lecţii foarte eficiente pentru copii, care sunt ascultători neîntrecuţi, ce sesizează schimburile emoţionale cele mai subtile din cadrul familiei. Atunci când o echipă de cercetare condusă de Carole Hooven şi de John Gottman de la Universitatea din Washington au făcut o microanaliză asupra interacţiunii la nivelul

cuplurilor în funcţie de felul în care părinţii s-au ocupat de copii, ei au descoperit că acele cupluri mai competente din punct de vedere emoţional în cadrul căsniciei sunt şi mai eficiente atunci când trebuie să-şi ajute copiii în momentele emoţionale bune sau rele2.

Familiile au fost urmărite mai întâi atunci când unul dintre copii nu avea decât cinci ani şi mai apoi când acesta împlinise nouă. Pe lângă observarea felului în care părinţii îşi vorbeau unul altuia, echipa de cercetare a monitorizat familiile (inclusiv pe cea a lui Leslie) în privinţa felului în care tatăl sau mama au încercat să-i arate copilului mic cum funcţionează un nou joc video – o interacţiune aparent inofensivă, dar suficient de grăitoare în privinţa curentelor emoţionale ce există între părinte şi copil.

Unele mame şi unii taţi au procedat ca Ann şi Cari: exagerând, pierzându-şi răbdarea din cauza incapacităţii copilului de a se descurca, ridicând tonul dezgustaţi sau exasperaţi, unii chiar apostrofându-şi copilul, făcându-l „prost” – pe scurt, căzând pradă aceloraşi tendinţe de dispreţ

Creuzetul familiei şi dezgust care distrug şi căsniciile. Alţii însă au avut răbdare cu greşelile copilului, l-au ajutat să înţeleagă jocul fără să-şi impună voinţa. Acest test al jocului video a fost un barometru extrem de eficient în aprecierea tiparului emoţional al părinţilor.

Cele mai inadecvate tipare emoţionale de care au dat dovadă părinţii sunt:

Ignorarea tuturor sentimentelor. Astfel de părinţi tratează supărarea emoţională a copilului ca pe un lucru neînsemnat sau enervant, peste care de-abia aşteaptă să treacă. Ei nu reuşesc să folosească aceste momente ca pe o şansă de apropiere faţă de copil sau astfel încât să-l ajute pe copil să asimileze lecţii de competenţă emoţională.

A fi prea indulgent. Aceşti părinţi observă ce simte copilul, însă consideră că indiferent cum ar depăşi copilul furtuna emoţională, e bine – chiar, să zicem, lovindu-l. Ca şi cei care ignoră sentimentele copilului, aceşti părinţi rareori încearcă să-i prezinte micuţului o alternativă de reacţie emoţională. Ei se străduiesc să calmeze toate supărările şi vor folosi, de exemplu, tocmelile sau mita pentru a-i împiedica pe copii să fie trişti sau supăraţi.

Manifestarea dispreţului, lipsa de respect faţă de sentimentele copilului. Aceşti părinţi sunt de obicei din categoria celor care veşnic nu sunt de acord cu ce se întâmplă, care sunt aspri în comentarii şi în pedepse. Ei pot, de exemplu, să interzică orice manifestare a supărării copilului şi să pedepsească şi cel mai mic semn de irascibilitate. Aceştia sunt părinţii care ţipă mânioşi la copilul care încearcă să-şi expună varianta: „Să nu îndrăzneşti să vorbeşti!”

Există şi părinţii care sesizează ocazia oferită de supărarea copilului pentru a acţiona ca un fel de antrenor emoţional sau de mentor. Ei iau în serios sentimentele copilului şi încearcă să înţeleagă exact ce anume îi nemulţumeşte („Eşti supărat că Tommy te-a jignit?”) şi îl ajută pe copil să găsească căi pozitive de calmare a sentimentelor („În loc să dai în el, de ce nu-ţi găseşti ceva cu care să te joci singur, până ce o să ai din nou chef să fii cu el?”). Pentru ca părinţii să fie antrenori eficienţi în acest sens, ei trebuie să aibă un set minim de elemente de inteligenţă emoţională. Una dintre lecţiile emoţionale fundamentale, de exemplu, este felul în care se poate discerne între sentimente; un tată care, să zicem, este mult prea preocupat de propriile lui supărări nu-şi poate ajuta fiul să înţeleagă diferenţa între a suferi în urma unei mari pierderi sau a fi trist după un film siropos şi tristeţea care apare atunci când unei persoane la care copilul ţine i se întâmplă ceva rău. Dincolo de această distincţie, există şi alte indicii mai sofisticate, cum ar fi mânia, care adesea este provocată de o jignire.

Pe măsură ce copiii cresc, lecţiile emoţionale pentru care sunt pregătiţi – şi de care au nevoie – se modifică. Aşa cum am văzut în Capitolul 7, lecţiile de empatie încep în prima copilărie, cu părinţii care se adaptează sentimentelor copilaşului lor. Chiar dacă unele aptitudini

emoţionale sunt întărite de prieteni de-a lungul anilor, părinţii apţi din punct de vedere emoţional îşi pot ajuta mult copiii, deprinzându-i cu toate formele de inteligenţă emoţională: să înveţe să recunoască, să stăpânească şi să-şi domolească sentimentele; să aibă o reacţie de empatie; să ştie cum să trateze sentimentele ce apar în cadrul relaţiilor interumane.

Impactul unor asemenea părinţi asupra copiilor este extraordinar de puternic3. O echipă de la Universitatea din Washington a constatat că atunci când părinţii sunt mai pricepuţi din punct de vedere emoţional, comparativ cu cei care nu ştiu să-şi stăpânească sentimentele, copiii lor

— Şi este de înţeles – sunt mai sociabili, mai afectuoşi şi sunt mai puţin tensionaţi în preajma părinţilor. Dincolo de acestea, aceşti copii îşi stăpânesc mai bine emoţiile, se calmează mai uşor când sunt supăraţi şi, în general, se supără mai rar. Copiii sunt, de asemenea, mai relaxaţi din punct de vedere *biologic*, prezintă un nivel al hormonilor de stres şi al altor indicatori ai stărilor emoţionale supărătoare mai redus (în cazul în care acest model este susţinut de-a lungul întregii vieţi, poate duce la o sănătate fizică mai bună, aşa cum am văzut în Capitolul 11). Alte avantaje sunt de ordin social: aceşti copii sunt mai îndrăgiţi şi mai uşor acceptaţi de semenii Iot. Şi sunt consideraţi de profesori ca fiind mai adaptaţi la societate. Părinţii şi profesorii lor consideră că aceşti copii

au mai puţine probleme de comportament, adică sunt mai puţin neciopliţi sau agresivi. Iar în cele din urmă avantajele sunt şi de ordin cognitiv; aceşti copii sunt mai atenţi, se concentrează mai uşor, deci învaţă mai eficient.

Menţinând un IQ constant, copiii de cinci ani ai căror părinţi s-au dovedit buni „antrenori" au rezultate mai performante la matematică şi la citit atunci când ajung în clasa a treia (un argument extrem de puternic pentru a-i ajuta pe copii să înveţe aceste abilităţi emoţionale, care îi vor ajuta la şcoală şi în viaţă). Astfel, răsplata pentru copiii ai căror părinţi sunt pricepuţi din punct de vedere emoţional este o enormă – aproape uluitoare – cantitate de avantaje în ceea ce priveşte inteligenţa emoţională, dar şi dincolo de ea.

Pe propriile picioare – *heart start* Impactul părinţilor asupra pregătirii emoţionale apare încă din leagăn. Dr. T. Berry Brazelton, eminentul pediatru de la Harvard, are un test simplu de diagnosticare a profilului pe care îl va avea în viaţă copilul încă sugar. El îi dă unui copil de opt luni două cuburi şi apoi îi arată cum ar vrea să le aranjeze. Un copil cu speranţe de la viaţă şi care are încredere în capacităţile sale, spune Brazelton, va lua cubul, îl va duce la gură, şi-l va freca de cap, îl va arunca într-o parte a mesei, urmărind să vadă dacă i-l vei recupera. Abia după aceea execută ce i s-a cerut – adică pune cuburile unul peste celălalt. După care te priveşte încântat,

parcă spunându-ţi: „Nu-i aşa că-s grozav? 1*4

Aceşti copii au căpătat o mare doză de încuviinţare şi încurajare din partea adulţilor; ei vor reuşi să depăşească micile provocări ale existenţei. În schimb, copiii care provin din case sumbre, haotice sau neglijente trec prin aceste îndatoriri mărunte într-un fel ce marchează faptul că se aşteaptă deja să dea greş. Nu este vorba de faptul că aceşti copii nu ar fi în stare să pună cuburile unul peste celălalt; ei înţeleg şi sunt suficient de coordonaţi în mişcări pentru a face ce li se spune. Dar chiar şi atunci când o fac, povesteşte Brazelton, comportamentul lor este de „câine bătut”, o privire ce parcă ar spune: „Nu sunt bun de nimic. Vezi, n-am fost în stare”. Aceşti copii trec prin viaţă având o perspectivă defetistă şi nu se aşteaptă să primească încurajări sau să trezească interesul profesorilor, drept pentru care consideră şcoala un loc în care nu au niciun fel de bucurii, aşa că în final chiar o abandonează.

Diferenţa dintre cele două perspective – a copiilor care sunt încrezători şi optimişti şi a celor care se aşteaptă să aibă un eşec – începe să prindă formă în primii ani de viaţă. Părinţii, spune Brazelton, „trebuie să înţeleagă cum pot, prin acţiunile lor, să ajute la generarea încrederii, a curiozităţii, a plăcerii de a învăţa şi de a înţelege limitele”, ceea ce e de mare folos reuşitei în viaţă a copilului. Sfatul lui este bazat pe tot mai multe dovezi care arată că succesele şcolare depind

surprinzător de mult de trăsăturile emoţionale formate în anii când copiii sunt încă preşcolari.

Aşa cum am văzut în Capitolul 6, de exemplu, capacitatea unui copil de patru ani de a-şi stăpâni impulsul de a înhăţa imediat o prăjiturică indică obţinerea unui punctaj mult mai bun la testul de admitere, care va avea loc paisprezece ani mai târziu.

Prima ocazie de a forma elementele de inteligenţă emoţională apare în primii ani ai vieţii copilului, deşi această capacitate continuă să se formeze de-a lungul anilor de şcoală. Abilităţile emoţionale pe care copiii le dobândesc ulterior în viaţă se bazează pe cele formate în primii ani.

Şi aceste capacităţi, aşa cum am văzut în Capitolul 6, sunt baza fundamentala a învăţării. Un raport al Centrului Naţional de Programe pentru Copii Mici subliniază faptul că reuşita la şcoală nu poate fi previzibilă în funcţie de anumite fapte ale copilului sau de capacitatea precoce de a citi, ci de înclinaţiile emoţionale şi sociale: siguranţa de sine şi interesul; să ştie ce tip de comportament se aşteaptă din partea lui şi cum să-şi stăpânească impulsul greşit; să fie capabil să aştepte, să urmeze indicaţii şi să apeleze la ajutorul profesorului; să-şi exprime nevoile atunci când se află în compania altor copii5.

Aproape toţi elevii cu rezultate slabe la şcoală, scrie în raport, duc lipsă de unul sau de mai multe dintre aceste elemente de inteligenţă

emoţională (indiferent dacă au sau nu şi dificultăţi cognitive, cum ar fi disfuncţiile de învăţare). Problema nu e una minoră; în unele state, unu din cinci copii trebuie să repete clasa întâi, iar pe măsură ce anii trec rămân în urmă faţă de colegi, devenind tot mai descurajaţi, resentimentari şi violenţi.

Disponibilitatea unui copil faţă de şcoală depinde în special de capacitatea de a şti *cum* să înveţe. În acest raport, apare o listă cu cele şapte elemente cheie pentru această capacitate crucială – toate având o legătură directă cu inteligenţa emoţională6:

1. *Încredere*. O senzaţie de control şi de stăpânire a corpului, a comportamentului şi a lumii din jur; încrederea copilului în faptul că va reuşi cu siguranţă în ceea ce încearcă şi că adulţii îi vor fi de ajutor.

2. *Curiozitate*. Ideea că descoperirea unor lucruri noi este un fapt pozitiv şi conduce la plăcere.

3. *Intenţie*. Dorinţa şi capacitatea de a avea un anumit impact şi de a acţiona cu o anumită perseverenţă. Acest lucru este în strânsă legătură cu un simţ al competenţei, al eficacităţii.

4. *Control de sine*. Capacitatea de a-şi regla şi de a-şi controla acţiunile conform vârstei; un sens al controlului interior.

5. *Raportare*. Capacitatea de a se implica

alături de alţii, în ideea de a fi înţeles şi de a-i înţelege pe alţii.

6. *Capacitate de a comunica*. Dorinţa şi capacitatea de a schimba la nivel verbal idei, sentimente şi concepte cu ceilalţi. Această capacitate are legătură cu simţul încrederii în ceilalţi şi cu cel al plăcerii de a se implica în diverse lucruri alături de alţii, inclusiv de adulţi.

7. *Cooperare*. Capacitatea de a-şi echilibra nevoile proprii cu ale celorlalţi, alături de care formează un grup de activitate.

Dacă un copil vine sau nu vine în prima zi de şcoală, sau la grădiniţă, cu aceste calităţi deja dobândite depinde în mare măsură de părinţi

— Şi de educatori – să-i asigure îndemnul necesar „de a fi pe propriile picioare – Heart Start”, echivalentul programelor de calculator Head Start.

Dobândirea elementelor emoţionale fundamentale să zicem că un copil de două luni se trezeşte la trei dimineaţa şi începe să plângă. Mămica lui vine şi, în următoarea jumătate de oră, copilul este ţinut în braţe de mamă, care îl priveşte cu afecţiune şi îi spune că e fericită să-l vadă şi în toiul nopţii. Sugarul, încântat de afecţiunea mamei, adoarme din nou.

Şi acum, să zicem că un alt copil de două luni se trezeşte plângând în toiul nopţii, dar are o mamă tensionata şi irascibilă, care abia a adormit cu o oră înainte, după ce s-a certat zdravăn cu

soţul ei. Copilul începe să fie tensionat în momentul în care mama îl ridică brusc şi îi spune: „Mai taci – nu mai suport. Termină odată!” În vreme ce copilul caută alinare, mama se uită într-un punct fix, nu-l priveşte în ochi, ci retrăieşte cearta cu soţul ei, ceea ce o enervează şi mai tare, drept pentru care îl respinge. Copilul, sesizând tensiunea, nemulţumirea şi răceala, nu mai vrea să fie alintat. „Asta voiai?”, zice mama. „Dacă nu vrei să sugi, n-ai decât. „Cu aceleaşi gesturi bruşte îl aşază înapoi în pătuţ şi iese, lăsându-l să plângă până ce adoarme din nou, istovit.

Cele două scenarii sunt prezentate într-un raport făcut de Centrul Naţional de Programe pentru Copii Mici ca exemple de reacţii care, în cazul când se repetă, îi insuflă copilului sentimente diferite despre sine şi despre relaţiile cu cei apropiaţi7. Primul copil învaţă că poate avea încredere în oameni, că ei vor observa nevoile lui şi se poate conta pe ei pentru un eventual ajutor eficient; cel de-al doilea descoperă că de fapt nimănui nu-i pasă, că nu se poate conta pe oameni şi că eforturile sale de a găsi puţină mângâiere au fost încununate de eşec. Evident că majoritatea copiilor mici în general gustă în cele din urmă din ambele tipuri de intervenţie. Dar în măsura în care una sau alta dintre aceste reacţii este tipică pentru felul în care părinţii tratează un copil, acesta va învăţa lecţiile emoţionale despre cât de sigur se poate simţi un copil pe lumea asta,

cât de eficient se simte şi cât de mult poate conta pe ceilalţi. Erik Erikson susţine că ar fi vorba despre ceea ce simte un copil ca „încredere de bază” sau ca neîncredere de bază.

O asemenea învăţare emoţională începe încă din primele momente de viaţă şi continuă de-a lungul întregii copilării. Toate micile schimburi dintre părinte şi copil au un subînţeles emoţional şi, odată cu repetarea acestor mesaje de-a lungul anilor, copiii îşi formează o bază a perspectivei emoţionale şi a capacităţilor lor emoţionale. O fetiţă căreia i se pare prea greu să facă un puzzle şi îşi roagă mămica foarte ocupată să o ajute va primi un anumit mesaj în cazul în care răspunsul mamei este unul dat cu plăcere la cererea făcută şi cu totul altul dacă răspunsul este tăios:

„Nu mă deranja. Am o treabă importantă de făcut”. Când asemenea reacţii devin tipice în relaţia dintre copil şi părinte, ele modelează speranţele emoţionale ale copilului în privinţa relaţiilor interumane şi perspectivele care vor determina funcţionarea copilului în viaţă – în bine sau în rău.

Riscurile sunt foarte mari pentru acei copii ai căror părinţi sunt foarte nepregătiţi – imaturi, drogaţi, deprimaţi, permanent furioşi sau pur şi simplu fără un scop în viaţă, clacând o existenţă haotică. Asemenea părinţi este puţin probabil că vor reuşi să ofere o grijă adecvată, ca să nu mai vorbim de satisfacerea nevoilor emoţionale ale

sugarilor. Simpla neglijare, spun studiile, poate fi uneori mai gravă decât maltratarea propriu-zisă8. În urma unui sondaj despre copiii maltrataţi, s-a constatat că neglijarea copiilor mici este cel mai rău lucru; aceştia devin anxioşi, neatenţi şi apatici, alternând agresivitatea cu izolarea. 65% dintre ei repetă clasa întâi.

Primii trei sau patru ani de viaţă acoperă o perioadă în care creierul copilului ajunge cam la două treimi din dimensiunea sa de la vârsta maturităţii şi evoluează în complexitate într-o mai mare măsură ca oricând. În această perioadă, anumite cunoştinţe-cheie se fixează mai bine decât ulterior – şi mai ales se ajunge la o dobândire a cunoştinţelor emoţionale. În această perioadă, stresul puternic poate afecta capacitatea de învăţare a creierului (şi prin urmare poate dăuna intelectului). Deşi, aşa cum vom vedea, acest lucru poate fi remediat într-o oarecare măsură prin experienţele ulterioare din viaţă, impactul acestor lucruri dobândite de timpuriu este unul profund. Sau aşa cum rezumă un raport pe această temă, cu cât lecţiile emoţionale cheie din primii patru ani sunt mai puternice, cu atât şi consecinţele sunt mai importante.

Un copil care nu se poate concentra, care e mai degrabă suspicios decât încrezător, care este trist sau furios în loc să fie optimist, care este mai degrabă distrugător decât respectuos şi care este copleşit de anxietate, preocupat de fantezii

înspăimântătoare şi care, în general, se simte profund nefericit – un asemenea copil are puţine posibilităţi în viaţă, lăsând la o parte şansele egale de a pretinde că toate căile din lume sunt ale lui9.

Cum poţi creşte o brută. Se pot învăţa multe despre efectele de durată ale unei creşteri de către părinţi incapabili din punct de vedere emoţional – mai ales despre rolul jucat în agresivitatea copilului – din studii precum cel efectuat asupra a 870 de copii din nordul statului New York, care au fost urmăriţi începând de la opt până la 30 de ani10. Cei mai agresivi dintre copii – cei care imediat se luau la ceartă sau întotdeauna îşi impuneau punctul de vedere cu forţa – ulterior au abandonat şcoala, iar până la treizeci de ani au avut deja cazier pentru delincvenţă. De asemenea, nu reuşeau să-şi stăpânească înclinaţia spre violenţă: copiii lor care erau la şcoală aveau aceleaşi probleme ca şi delincvenţii lor părinţi.

Există o lecţie în privinţa agresivităţii, despre cum se transmite ea de la o generaţie la alta. Lăsând deoparte predilecţiile moştenite, cei care creează probleme ca adulţi se comportă în aşa fel încât devine clar că viaţa lor de familie a fost un fel de şcoală a agresivităţii. Cei care la vârste mai mari creează probleme au fost crescuţi de părinţi care i-au disciplinat în mod arbitrar şi mereu prea sever; când ajung părinţi, ei repetă modelul moştenit. Acest lucru a fost valabil fie că era vorba

de un tată sau de o mamă care în copilărie dăduseră la rândul lor semne de mare agresivitate. Fetiţele agresive, atunci când cresc, sunt la fel de aspre şi arbitrare în pedepse ca şi băieţii agresivi când ajung taţi. Chiar dacă ei îşi pedepsesc copiii extrem de sever, în fapt nu-i interesează viaţa copiilor, ignorându-i în cea mai mare parte a timpului. În acelaşi timp, părinţii le-au dat acestora când erau copii un exemplu viu şi violent de agresivitate, un model pe care ei şi l-au însuşit la şcoală şi pe terenul de joacă şi care i-a urmărit de-a lungul întregii vieţi. Părinţii nu au fost neapărat răi şi nici nu se poate spune că n-au vrut binele copiilor lor; mai degrabă au repetat stilul de a fi părinţi care le-a fost prezentat de propriii lor părinţi.

Potrivit acestui model de violenţă, aceşti copii au fost disciplinaţi în mod capricios: dacă părinţii erau prost dispuşi, copiii erau aspru pedepsiţi. Dacă părinţii erau bine dispuşi, copiii puteau scăpa doar cu o predică acasă. Această pedeapsă nu era o consecinţă a faptei propriu-zise a copilului, ci a felului în care se simţeau părinţii. Era un fel de reţetă pentru sentimente de inutilitate şi deznădejde şi pentru convingerea că ameninţări există pretutindeni şi pot lovi oricând. Din perspectiva vieţii de familie, aceste lucruri se extindeau, ca şi poziţia violentă şi sfidătoare a copilului în raport cu lumea în general, ceea ce rămâne, din păcate, neschimbat. Este descurajant

faptul că asemenea modele demobilizatoare se învaţă foarte uşor şi îl vor costa mult pe copil la nivelul vieţii emoţionale.

X

Maltratarea: dispariţia empatiei într-o joacă cu tumbe şi rostogoliri dintr-o creşă, Martin, ce avea doar doi ani şi jumătate, s-a răstit la o fetiţă care în mod inexplicabil a izbucnit în lacrimi. Martin a încercat s-o ia de mână, dar cum fata se scutura de plâns, a făcut o mişcare bruscă şi, fără să vrea, a lovit-o peste braţ.

Pe măsură ce lacrimile continuau să curgă, Martin a început să ţipe: „Termină. *Termină odată*”, iar şi iar, din ce în ce mai repede şi mai tare.

Când Martin a încercat apoi să o consoleze, ea din nou s-a opus. Atunci, el a scrâşnit din dinţi ca un câine, şuierând către fetiţa care plângea.

Din nou Martin a mângâiat-o pe fetiţa, dar dintr-o pălmuţă prietenească a ajuns să-i dea pumni; Martin a lovit şi iar a lovit în biata fetiţa, în ciuda ţipetelor ei.

Această întâmplare nefericită este o dovadă a felului în care maltratarea – bătăile repetate datorate dispoziţiilor proaste în care se află părinţii – distruge înclinaţia firească a copilului spre empatie”. Reacţia bizară şi brutală a lui Martin faţă de colega lui de joacă şi de supărarea acesteia este una tipică în cazul copiilor care la rândul lor au fost victimele bătăilor şi ale altor

maltratări fizice încă din prima copilărie. Reacţia este într-un contrast izbitor cu înţelegerea de care dau dovadă de obicei copiii şi cu încercările de a-şi consola prietenul de joacă atunci când plânge, aşa cum am văzut în Capitolul 7. Reacţia violentă de la creşă a lui Martin reflectă bine lecţiile pe care le-a învăţat acasă, în privinţa lacrimilor şi a suferinţelor de orice fel: plânsul este abordat mai întâi printr-un gest de consolare, dar dacă el continuă, se ajunge la o privire urâta şi la ţipete, la lovituri şi la bătăi în toată regula. Şi mai supărător este faptul că Martin deja nu mai dă dovada de acea primitivă empatie, de instinctul de a opri orice agresiune împotriva cuiva care deja suferă.

La doi ani şi jumătate, el are impulsuri de cruzime şi de brută sadică.

Răutatea lui Martin ia locul empatiei, fapt tipic şi în cazul altor copii ca el, care încă de la o vârstă foarte fragedă sunt speriaţi de pedepsele extrem de severe şi de maltratarea emoţională din sânul familiei. Martin făcea parte dintr-un grup de nouă asemenea copii între unu şi trei ani, care au fost observaţi vreme de două ore la creşă. Copiii maltrataţi erau comparaţi cu alţi nouă copii de la creşă care veneau tot din case sărace, cu o atmosferă foarte stresantă, dar care nu erau maltrataţi fizic. Diferenţa constă în felul în care au reacţionat cele două grupuri de copii atunci când unul dintre ei a fost rănit sau supărat. În 23 de

asemenea incidente, cinci din nouă copii nemaitrataţi au reacţionat la suferinţa altui copil prin îngrijorare, tristeţe sau empatie. Dar în 27 de cazuri în care copiii maltrataţi ar fi putut şi ei să procedeze la fel, niciunul nu şi-a manifestat nici cea mai mică preocupare; în schimb, au reacţionat fie cu frică sau mânie la plânsetele altui copil, fie ca Martin, printr-un atac fizic.

O fetiţă maltratată, de exemplu, a făcut o figură feroce, ameninţătoare, către o alta care a început să plângă. Thomas, un alt copil maltratat, care avea un an, a înţepenit de frică atunci când a auzit un copil plângând în celălalt capăt al camerei; n-a mai mişcat, fiind înspăimântat, privind în gol, într-o stare de tensiune crescândă, pe măsură ce celălalt copil continua să plângă – ca şi cum s-ar fi aşteptat la atac asupra lui însuşi. Kate, de doi ani şi patru luni, şi ea un copil maltratat, s-a dovedit a fi aproape sadică atunci când s-a luat de un copil mai mic, Joey, trântindu-l la pământ şi punându-i piedică; cum zăcea el acolo, a început să-l privească cu tandreţe şi să-l bată uşor pe spate – după care a intensificat loviturile, dând tot mai tare şi ignorându-i supărarea. A continuat aşa, lovindu-l încă de vreo şase-şapte ori, până ce acesta a fugit târându-se în patru labe.

Aceşti copii, desigur, îi tratează pe ceilalţi aşa cum au fost şi ei trataţi. Cruzimea copiilor

maltrataţi este de fapt o versiune extremă a ceea ce se vede la copiii ai căror părinţi sunt critici, ameninţători şi pedepsesc aspru. Asemenea copii au, de asemenea, tendinţa de a fi nepăsători atunci când, la joacă, vreun copil se loveşte sau plânge; ei tind să adopte o răceală permanentă, care culminează cu brutalitatea. Pe măsură ce înaintează în viaţă, ca grup, sunt predispuşi să aibă dificultăţi de natură cognitivă, să fie agresivi şi neîndrăgiţi de colegi (nu ar fi de mirare ca duritatea cu care reacţionează la grădiniţă să fie doar o mostră a ceea ce se va repeta în viitor). Ei sunt mai înclinaţi spre depresii şi, ca adulţi, pot avea mai multe probleme cu legea şi pot comite acte de violenţă12.

Incapacitatea de a manifesta empatie se repetă uneori generaţii de-a rândul, cu părinţi brutali care la rândul lor au fost maltrataţi de propriii părinţi în copilărie13. Ei sunt într-un contrast izbitor cu empatia manifestată în mod firesc de copiii cu părinţi care i-au educat, care i-au încurajat încă de când erau sugari să arate preocupare pentru ceilalţi şi să înţeleagă cum se simt ceilalţi copii. Cei care nu au primit asemenea lecţii de empatie par să nu le mai poată învăţa vreodată.

Ceea ce este poate cel mai îngrijorător în legătură cu copiii maltrataţi este felul cum au învăţat foarte de timpuriu să reacţioneze ca versiuni în miniatură ale propriilor părinţi care i-

au abuzat. Când primesc bătaia ca pe un fel de dietă zilnică, e mai mult decât clar ce fel de lecţii emoţionale îşi însuşesc. Nu uitaţi că există momente în care pasiunile o iau razna şi că în perioadele de criză tendinţele primitive ale centrilor periferici ai

Creuzetul familiei

creierului capătă un rol dominant. În asemenea momente, obiceiurile creierului emoţional ce au fost dobândite mai înainte vor domina, de bine, de rău.

Văzând cum este creierul format – fie de violenţă, fie de iubire –, ne dăm seama că de fapt copilăria reprezintă o şansă unică pentru lecţiile emoţionale. Aceşti copii bătuţi au trăit de timpuriu într-un regim permanent traumatizant. Poate că exemplul cel mai instructiv pentru a înţelege genul de învăţare emoţională de care au avut parte aceşti copii este acela de a vedea cum trauma poate lăsa o amprentă de durată pe creier; dar până şi aceste amprente cumplite pot fi îndreptate.

Trauma şi reînvăţarea emoţională Som Chit, o refugiată cambodgiană, s-a opus categoric atunci când cei trei fii ai săi au rugat-o să le cumpere mitraliere de jucărie AK-47.

Băieţii – în vârstă de şase, nouă şi unsprezece ani – voiau puştile de jucărie ca să joace precum

colegii lor de şcoală un joc numit „Purdy”. În acest joc, Purdy, personajul negativ, folosea o asemenea mitralieră pentru a masacra un grup de copii, după care îndrepta arma spre sine. După un timp însă, copiii i-au găsit un alt final: l-au împuşcat ei pe Purdy.

Purdy era de fapt reconstituirea unei întâmplări macabre, aşa cum a fost ea povestită de supravieţuitorii unei mari drame ce s-a petrecut pe 17 februarie 1989 la şcoala elementară Cleveland din Stockton, California.

Acolo, într-o pauză de după-amiază a claselor întâi, a doua şi a treia.

Patrick Purdy – care la rândul său învăţase la această şcoală cu vreo douăzeci de ani mai înainte – a apărut pe terenul de joacă şi a tras la întâmplare rafale de gloanţe de 7,22 mm în sutele de copii care se jucau acolo. Vreme de şapte minute, Purdy a împrăştiat gloanţele în curte, după care şi-a dus un pistol la tâmplă şi s-a împuşcat. Când a venit poliţia, cinci copii erau pe moarte şi douăzeci şi nouă răniţi.

În lunile imediat următoare, jocul „Purdy” a apărut în mod spontan atât la băieţii cât şi la fetiţele de la şcoala elementară Cleveland, acesta fiind unul dintre numeroasele semne că acele şapte minute se întipăriseră bine în amintirea lor. Când m-am dus la această şcoală care se află la o distanţă mică de Universitatea Pacific, în vecinătatea căreia, la rândul meu, am crescut,

trecuseră cinci luni după povestea cu Purdy şi cu adevăratul coşmar pe care l-a declanşat. Prezenţa lui era încă foarte vie, deşi cele mai înspăimântătoare urme dispăruseră deja – găurile lăsate de gloanţe, sângele, bucăţelele de carne, piele şi scalp fuseseră adunate imediat – chiar a doua zi după nenorocire, totul fiind spălat şi zugrăvit.

În acel moment, cele mai profunde cicatrice ale şcolii nu se aflau în clădire, ci în psihicul copiilor şi al personalului, care încercau să-şi ducă viaţa ca mai înainte1. Şi mai izbitor era felul cum amintirea acestor câteva minute era retrăită mereu până în cele mai mici amănunte. Un profesor mi-a zis, de exemplu, că i-a cuprins un val de frică atunci când s-a anunţat venirea zilei Sf. Patrick. Unora dintre copii le-a venit ideea că această zi ar putea fi în onoarea lui Patrick Purdy.

„De câte ori auzeam o ambulanţă ce se îndrepta spre azilul din capul străzii, ni se tăia respiraţia”, mi-a zis un alt profesor. „Toţi copiii ciuleau urechile să vadă dacă se opreşte aici sau merge mai departe”.

Câteva săptămâni bune, copiii au fost înspăimântaţi până şi de oglinzile din dormitoare; s-a răspândit repede zvonul că acolo îşi are sălaşul un fel de monstru imaginar, „sângeroasa Fecioară Maria”. La câteva săptămâni după incident, o fetiţă exaltată a venit în goană la directorul şcolii.

Pat Busher, şi a ţipat: „Aud împuşcături! Aud

împuşcături!” Zgomotul venea de la lanţul unui leagăn care se freca de stâlp.

Mulţi copii au devenit hipervigilenţi, stând mereu de pază, ca nu cumva să se repete nenorocirea; unii băieţi şi unele fetiţe şi-au făcut un loc de joacă lângă sala de curs, nemaiîndrăznind să iasă până în curte, acolo unde avusese loc crima. Alţii nu se mai jucau decât în grupuri mici, lăsând un copil de pază. Mulţi au continuat luni întregi să evite zona „nefastă” în care muriseră colegii lor.

Amintirile au continuat să trăiască la fel de tulburătoare ca visele, strecurându-se în minţile neatente ale copiilor înainte de a adormi. În afară de coşmaruri care repetau crima, copiii erau cuprinşi de vise neliniştitoare care îi speriau, pentru că se gândeau că vor muri şi ei curând.

Unii copii au încercat să doarmă cu ochii deschişi, ca să nu mai viseze.

Toate aceste reacţii sunt binecunoscute de psihiatri ca fiind simptomele principale ale tulburării de stres posttraumatic. Dr. Spencer Eth, psihiatru pentru copii, specializat în tulburări de stres posttraumatic, susţine că problema principală în cazul unei asemenea traume este

„Amintirea principalei acţiuni violente, care-şi impune prezenţa: o lovitură de pumn, un cuţit înfipt, un zgomot de armă. Amintirile sunt experienţe senzoriale intense – vederea, auzirea sau mirosul unei puşti din care s-a tras de curând;

ţipetele sau tăcerea bruscă a victimei; sângele care ţâşneşte; sirenele poliţiei”.

Despre aceste momente vii, înspăimântătoare, neurospecialiştii susţin că ele devin amintiri integrate în circuitul emoţional. Simptomele sunt de fapt semnele unei supralicitări a nucleului amigdalian, împiedicând permanent conştientizarea până la capăt a amintirilor vii ale unui moment traumatizant. Ca urmare, amintirile traumatizante devin declanşatori mintali, gata să dea alarma la cel mai mic semnal care ar putea însemna că un moment cumplit este pe cale să se repete. Acest fenomen declanşator este marca unei traume emoţionale de orice tip, inclusiv a unor suferinţe fizice repetate din timpul copilăriei.

Orice eveniment traumatizant poate declanşa asemenea amintiri în nucleul amigdalian: un incendiu sau un accident de maşină, participarea la o catastrofă naturală cum ar fi un cutremur sau un uragan, un viol sau un jaf. Sute de mii de oameni trec anual prin asemenea dezastre şi mulţi dintre ei suferă răni emoţionale care îşi lasă amprenta pe creier.

Actele de violenţă sunt mai periculoase decât catastrofele naturale cum ar fi un uragan, de exemplu, pentru că, spre deosebire de victimele unui dezastru natural, cele ale unui act de violenţă simt că au fost alese în mod intenţionat ca ţintă. Acest lucru clatină încrederea în oameni şi în

securitatea unei lumi interpersonale, o bază care în cazul unei catastrofe naturale rămâne neatinsă. Într-o clipă, lumea înconjurătoare devine periculoasă, oamenii sunt ameninţări potenţiale la adresa siguranţei personale.

Cruzimea oamenilor se întipăreşte în amintirea victimelor în aşa fel încât totul este privit cu teamă, mai ales când ceva se aseamănă cu atacul suferit. O persoană care a fost lovită în cap fără să-şi vadă atacatorul devine atât de speriată ulterior, încât pe stradă încearcă să meargă întotdeauna în faţa unei doamne în vârstă pentru a se simţi în siguranţă că nu va fi din nou lovită în cap2. O femeie care a fost jefuită de către un bărbat care a urcat cu ea în lift şi a obligat-o sub ameninţarea cuţitului să coboare la un etaj neocupat nu s-a mai urcat în lifturi săptămâni întregi, dar nici în metrou sau în vreun alt spaţiu închis, în care s-ar fi putut simţi ca într-o capcană. Ea a fugit de la banca unde lucra în momentul în care a văzut un bărbat care şi-a băgat mâna în haină exact cum procedase jefuitorul.

Întipărirea groazei în memorie – ce are ca rezultat o vigilenţă exagerată – poate să dureze o viaţă, aşa cum s-a arătat într-un studiu făcut asupra unor supravieţuitori ai Holocaustului. După aproape 50 de ani de la perioada în care suferiseră de foame, le fuseseră măcelăriţi cei dragi şi înduraseră lagărele naziste, amintirile

care îi bântuiau erau încă foarte vii. O treime au declarat că le este frică în general. Aproape trei sferturi au spus că încă se sperie de tot ceea ce le poate aminti de persecuţia nazistă, cum ar fi o uniformă, o bătaie în uşă, un câine care latră sau fumul care iese pe un coş. Cam 60% au spus că se gândesc aproape zilnic la Holocaust, chiar şi după o jumătate de veac; dintre cei cu simptome active, opt din zece încă suferă de coşmaruri repetate. Iar unul dintre supravieţuitori declara: „Cine a fost la Auschwitz şi nu are coşmaruri înseamnă că nu e normal”.

Groaza îngheţată în memorie Iată ce spunea un veteran al războiului din Vietnam în vârstă de 48 de ani, la vreo 24 de ani după ce trecuse prin momente de groază în acea ţară îndepărtată:

Nu pot scăpa de amintiri! Imaginile se succed până în cele mai mici amănunte, aparent declanşate de lucruri fără nicio legătură, cum ar fi o uşă trântită, o asiatică întâlnită pe stradă, o saltea de bambus sau mirosul de carne de porc prăjită. Seara trecută m-am dus la culcare şi în sfârşit am dormit şi eu bine. Spre dimineaţă, a izbucnit o furtună şi a început să tune.

M-am trezit imediat înţepenit de frică. Parcă eram din nou în Vietnam, în plin sezon musonic, făcând de gardă. Eram sigur că voi fi doborât cu prima ocazie şi că voi muri. Mâinile îmi îngheţaseră şi totuşi transpiram prin toţi porii. Simţeam fiecare firicel de păr de pe ceafă cum se

ridicase vertical.

Nu reuşeam să-mi recapăt ritmul respiraţiei, iar inima simţeam că-mi iese din piept. Dintr-odată, mirosea a sulf. Apoi brusc am zărit ceea ce mai rămăsese din amicul meu Troy… totul se afla pe un taler din bambus ce fusese trimis în câmpul nostru de luptă de către militarii Viet-cong-ului…

Cel de-al doilea fulger şi tunetul ce i-a urmat m-au făcut să sar în aşa hal din pat încât am aterizat direct pe jos.3

Această oribilă amintire, extrem de vie, de proaspătă şi de detaliată avea peste 20 de ani, şi totuşi îşi păstra forţa de a produce aceeaşi frică în acest fost soldat ca şi în ziua aceea nefastă. Tulburarea de stres posttraumatic reprezintă o scădere periculoasă a nivelului la care centrul neural dă alarma, făcând persoana respectivă să reacţioneze la momente obişnuite din viaţă ca şi cum ar fi unele de mare criză. Circuitul blocat despre care discutam în Capitolul 2 pare extrem de important în lăsarea unei urme de memorie atât de puternice: cu cât evenimentele care declanşează blocarea nucleului amigdalian sunt mai brutale, mai şocante şi mai oribile, cu atât amintirea se şterge mai greu. Baza neurală a acestor amintiri este o alterare totală a reacţiilor chimice din creierul pus în mişcare de o singură clipă de groază copleşitoare4. În vreme ce descoperirile privind tulburarea de stres posttraumatic se bazează pe impactul asupra unui

singur episod, rezultate similare pot apărea din cruzimile ce au fost suportate un anumit număr de ani, ca în cazul cu copiii care sunt maltrataţi sexual, fizic sau emoţional.

Cele mai detaliate studii asupra schimbărilor la nivelul creierului s-au făcut la Centrul Naţional pentru Probleme de Stres Posttraumatic, o reţea de laboratoare de cercetare care s-au concentrat asupra spitalelor de veterani, unde există mulţi dintre cei care suferă de tulburare de stres posttraumatic, mai ales veterani din Vietnam, dar şi din alte războaie. În urma studiilor asupra veteranilor, am reuşit să avem suficiente date în legătură cu ce înseamnă tulburarea de stres posttraumatic. Dar aceste informaţii se aplică în egală măsură şi copiilor care au suferit grave traume emoţionale, precum cei de la şcoala Cleveland.

„Se poate întâmpla ca victimele unei traume devastatoare să nu mai fie niciodată ca mai înainte din punct de vedere biologic”, mi-a spus dr. Dennis Charney5, un psihiatru ce a studiat la Yale, în prezent fiind directorul unei clinici de neurologie din cadrul Centrului Naţional. „Nu contează dacă este vorba de o groază stârnita pe câmpul de luptă, de o tortură sau de o maltratare repetată în copilărie sau de o experienţă unică, cum ar fi fi blocarea în timpul unui uragan sau pericolul de a muri într-un accident de maşină. Tot acest stres incontrolabil poate avea acelaşi impact biologic”.

Cuvântul cu care se operează este *incontrolabil*. Dacă oamenii simt că pot face ceva într-o sittiaţie catastrofală, că pot exercita un anumit control, indiferent cât de mic, se descurcă mult mai bine din punct de vedere emoţional decât cei care se simt complet neajutoraţi. Neajutorarea face ca evenimentul în sine să devină *în mod subiectiv* copleşitor.

Sau cum îmi spunea dr. John Krystal, directorul Laboratorului de psihofarmacologie din cadrul centrului: „Când cineva este atacat cu cuţitul şi Trauma şi reînvâţarea emoţională

ştie să se apere, reacţionează, în vreme ce altcineva îşi spune doar atât:

«Sunt un om mort.» Persoana neajutorată este cea care riscă să sufere ulterior de o tulburare de stres posttraumatic. Este acel sentiment că viaţa îţi este pusă în primejdie *şi că nu poţi face nimic ca să scapi* – în acel moment începând modificările la nivelul creierului”.

Neajutorarea ca declanşator al tulburării de stres posttraumatic a fost prezentata în zeci de studii pe câte o pereche de cobai care au fost ţinuţi în cuşti diferite, fiecăruia administrându-i-se un uşor şoc electric – totuşi suficient de stresant pentru un şobolan –, însă de fiecare dată de aceeaşi intensitate. Unul singur dintre aceşti cobai avea o manetă în cuşca sa.

Când el apăsa pe manetă, şocul electric

înceta pentru ambele cuşti. După zile şi săptămâni întregi, ambii şobolani fuseseră supuşi aceleiaşi cantităţi de şocuri electrice. Însă cel care a avut posibilitatea să oprească şocurile a scăpat fără nicio urmă de stres. Doar cel neajutorat din această pereche a suferit modificări la nivelul creierului create de strese. Pentru un copil care a fost împuşcat pe terenul de joacă şi a văzut cum sângerează şi mor colegii săi – sau pentru profesorul aflat de faţă care nu a putut să oprească masacrul – neajutorarea trebuie să fi fost palpabilă.

Tulburarea de stres posttraumatic ca tulburare limbică Trecuseră luni de zile de la un cumplit cutremur care o aruncase din pat şi o făcuse să ţipe de groază, căutându-şi băieţelul de patru ani în acea casă cuprinsă de întuneric. S-a ghemuit ore întregi în noaptea aceea rece de la Los Angeles undeva în tocul uşii, pironită, fără mâncare, apă sau lumină, în timp ce valuri după valuri de replici ale cutremurului scuturau din nou pământul. După luni de zile, îşi revenise în mare parte din acea panică îngrozitoare ce o cuprinsese în primele zile de după cutremur; de câte ori auzea că se trântea o uşă, începea să tremure ca varga. Simptomul cel mai obositor şi de durată era incapacitatea sa de a mai dormi, lucru ce i se întâmpla doar în nopţile în care soţul ei era plecat – aşa cum fusese şi în noaptea cutremurului.

Principalele simptome ale acestei frici

dobândite – inclusiv cele mai intense, ale tulburării de stres posttraumatic – se datorează schimbărilor din circuitul periferic, ce se concentrează asupra nucleului amigdalian.7

O parte dintre schimbările cheie apar în *locus ceruleus*, structură ce reglează secreţia de către creier a doua substanţe numite şi *catecolamine*:

adrenalina şi noradrenalina. Aceste substanţe neurochimice mobilizează trupul în cazul unui moment de criză. Acelaşi val de catecolamine dă o forţă specială amintirilor. În tulburarea de stres posttraumatic, acest sistem devine hiperactiv, secretând doze mari din aceste substanţe chimice din creier, ca reacţie la situaţiile care reprezintă doar o mică ameninţare sau niciuna, dar care amintesc de trauma iniţială, ca în cazul copiilor de la şcoala Cleveland, care intrau în panică ori de câte ori auzeau o sirenă de ambulanţă asemeni celor auzite după crima din şcoală.

Locus ceruleus şi nucleul amigdalian sunt strâns legate de alte structuri periferice, cum ar fi hipocampul şi hipotalamusul; circuitul catecolaminelor se prelungeşte până în cortex. Schimbările din aceste circuite se pare că amplifică simptomele tulburării de stres posttraumatic, ceea ce înseamnă anxietate, teamă, hipervigilenţă, irascibilitate, supărare din orice, dispoziţia de a se bate sau de a fugi şi amintirile emoţionale intense şi de neşters8. În urma unui studiu, s-a constatat că veteranii din Vietnam care

suferă de tulburare de stres posttraumatic au cu 40% mai puţini receptori de stopare a catecolaminelor decât cei care nu au aceste simptome – sugerându-se astfel că de fapt creierele lor au suferit o modificare de durată în privinţa secreţiei de catecolamine, cu greu de controlat9.

Alte modificări au avut loc în circuitul ce leagă creierul periferic de glanda suprarenală, care reglează producerea de ACTH, principalul hormon al stresului, pe care corpul îl secretă pentru a se mobiliza în situaţiile de criză, în care reacţia este luptă-sau-fugi. Schimbările au făcut ca acest hormon să fie secretat într-o cantitate excesivă – în special în nucleul amigdalian, în hipocamp şi în *locus ceruleus* –, producând în trup modificări ca şi cum ar urma un moment de criză, care în realitate nu se întâmplă10.

Sau aşa cum îmi spunea dr. Charles Nemeroff, psihiatru la Universitatea Duke: „Prea mult ACTH te face să reacţionezi exagerat. De exemplu, în cazul unui veteran din Vietnam cu tulburare de stres posttraumatic, care se află într-o parcare unde explodează un cauciuc, generarea de ACTH îl face să plonjeze în aceleaşi sentimente ca în cazul traumei iniţiale. Începe să transpire, îl cuprinde frica, îl ia cu frig, tremură şi s-ar putea chiar să-şi amintească frânturi din ceea ce s-a întâmplat. Cei care au hipersecreţie de ACTH au şi o reacţie de spaimă exagerată. De exemplu,

dacă te strecori în spatele cuiva şi dintr-odată pocneşti din palme, persoana respectivă va tresări puternic prima dată, dar nu şi a treia sau a patra oară. Aceia însă care au prea mult ACTH

nu se pot obişnui cu lucrul ăsta: şi a patra oară vor reacţiona la fel ca şi prima dată". U Un al treilea set de schimbări apare în sistemul opioid al creierului, cel care secretă endorfinele, care tocesc senzaţia de durere. Şi el devine hiperactiv. Acest circuit neural implică din nou nucleul amigdalian, de data aceasta concertat cu o anumită regiune de la nivelul cortexului cerebral. Opioidele sunt substanţe chimice din creier – agenţi foarte puternici de amorţeală – comparabile cu opiumul sau cu alte narcotice înrudite. Atunci când există un nivel mare de opioide („propria morfină a creierului"), oamenii au o mai mare toleranţă la durere – un efect ce a fost observat de chirurgii de pe câmpurile de luptă care au constatat că soldaţii grav răniţi aveau nevoie de cantităţi mai mici de narcotice decât civilii cu răni mai puţin grave.

Ceva similar se întâmplă şi în cazul tulburării de stres posttraumatic12. Modificările de endorfină dau o nouă dimensiune combinaţiei neurale declanşate de o nouă expunere la traumă: *amorţirea* anumitor senzaţii. Acest lucru se pare că explică un întreg set de simptome psihologice „negative" observate de mult la tulburarea de stres posttraumatic:

anhedonia (incapacitatea de a simţi plăcerea) şi o amorţeală emoţională generală, o senzaţie de izolare faţă de viaţă sau faţă de preocuparea în raport cu sentimentele altora. Cei apropiaţi acestor persoane pot constata o mare indiferenţă şi o lipsă de empatie. Un alt efect posibil poate fi disocierea, incluzând incapacitatea de a-şi aminti momente de mare importanţă, ore întregi sau chiar zile în cazul unui eveniment traumatizant.

Schimbările neurale în cazul tulburării de stres posttraumatic se pare că predispun persoana care suferă de această boală la viitoare traume. Un număr de studii pe animale aveau să descopere că atunci când ele sunt expuse chiar şi unui stres *uşor* la o vârstă fragedă sunt mult mai vulnerabile decât animalele nestresate, care suportă o traumă la nivelul creierului ulterior în viaţă (acest lucru sugerează nevoia stringentă de a trata copiii cu tulburare de stres posttraumatic). Acesta ar putea fi un motiv pentru faptul că dintre două persoane expuse unei aceleiaşi catastrofe una suferă o tulburare de stres posttraumatic, iar cealaltă nu:

nucleul amigdalian este pregătit să descopere pericolul, iar atunci când el reapare în viaţă ca o primejdie reală, alarma este de o intensitate şi mai mare.

Toate aceste schimbări neurale oferă avantaje pe termen scurt pentru rezolvarea unor urgenţe

înfiorătoare sau stresante ce pot apărea. În condiţii dure, vigilenţa este mult mai mare, persoana fiind gata de orice, imprevizibilă în ceea ce priveşte durerea; corpul este pregătit pentru a susţine eforturile fizice şi, pentru moment, indiferent la ceea ce în alte condiţii ar fi evenimente tulburătoare. Aceste avantaje pe termen scurt devin însă cu timpul probleme de durată, atunci când creierul suporta modificări care devin predispoziţii, ca o maşină care rămâne permanent în viteza a patra. Când nucleul amigdalian şi acea regiune a creierului conectată la el îşi iau un alt punct de reper în momentul unei traume de mare intensitate, această schimbare de excitabilitate – această mărită potenţialitate de a declanşa blocaje neurale – înseamnă că toată viaţa este gata să devină o criză permanentă, chiar şi cele mai nevinovate clipe putând deveni o explozie de frică înnebunitoare.

Reînvăţarea emoţională Aceste amintiri traumatizante se pare că rămân ca fixaţii în funcţionarea creierului, pentru că interferează cu lucrurile învăţate ulterior – mai precis, cu învăţarea unei reacţii mai normale la evenimentele traumatizante. În temerile dobândite cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic, mecanismele învăţării şi memoriei au luat-o razna; din nou nucleul amigdalian este cheia regiunilor creierului implicate. Dar în depăşirea fricii dobândite neocortexul are o importanţă capitală.

Condiţionarea fricii este denumirea pe care o folosesc psihologii pentru procesul prin care ceva ce în ultimă instanţă nu este ameninţător devine înspăimântător, pentru că în mintea persoanei afectate se asociază cu ceva cumplit. Când asemenea temeri sunt declanşate la animalele de laborator, Charney a observat că frica poate dura şi ani de zile13.

Regiunea cheie de pe creier unde se învaţă, se reţine şi se acţionează ca reacţie la frică este circuitul dintre talamus, nucleul amigdalian şi lobul frontal – sistemul blocării neurale.

De obicei, când cineva învaţă să se teamă de ceva printr-un reflex condiţionat, frica dispare în timp. Acest lucru se pare că se întâmplă printr-o reînvâţare firească, de câte ori obiectul fricii este întâlnit din nou în absenţa a ceva cu adevărat înspăimântător. Astfel, un copil care învaţă să-i fie frică de câini pentru că a fost urmărit de un ciobănesc german furios, încetul cu încetul îşi pierde această frică în cazul în care se mută lângă nişte vecini care au un ciobănesc foarte prietenos, cu care îşi petrece multă vreme jucându-se.

În tulburarea de stres posttraumatic, reînvâţarea spontană nu mai are loc. Charney susţine că acest lucru se poate datora schimbărilor din creier în cazul tulburării de stres posttraumatic, schimbări care sunt atât de puternice, încât blocarea nucleului amigdalian se petrece de fiecare dată când ceva ce aminteşte fie

chiar şi vag de trauma iniţială reapare, reîntărind tiparul fricii. Acest lucru înseamnă că niciodată lucrurile de care ne temem nu pot fi tratate cu o senzaţie de calm – nucleul amigdalian nu învaţă niciodată să aibă o reacţie mai slabă. „Dispariţia" fricii, constată el, „se pare că presupune un proces de învăţare activă" care la persoanele cu tulburare de stres posttraumatic nu mai funcţionează.

„Ceea ce duce la o supravieţuire anormală a amintirilor emoţionale".14

Dacă însă trec prin experienţele cele mai potrivite, chiar şi cei cu tulburare de stres posttraumatic pot depăşi momentul; amintirile emoţionale puternice şi tiparele de gândire şi de reacţie pe care le generează se *pot* schimba în timp. Această reînvăţare, propune Charney, este de natură corticală. Frica iniţială încolţită în nucleul amigdalian nu dispare complet; mai degrabă cortexul prefrontal anulează în mod activ comenzile date de nucleul amigdalian restului creierului, care ar putea reacţiona cu teamă.

„Întrebarea este cât de repede scăpăm de o frică dobândită", spune Richard Davidson, psiholog la Universitatea Wisconsin, care a descoperit că rolul cortexului prefrontal stâng este de a diminua starea de disconfort, într-o experienţă de laborator în care oamenii mai întâi au învăţat să aibă o aversiune faţă de un zgomot puternic – un exemplu de frică dobândită şi o paralelă în alt registru cu tulburarea de stres

posttraumatic –, Davidson a descoperit că oamenii care sunt mai activi în cortexul prefrontal stâng îşi depăşesc mai rapid frica dobândită, sugerând din nou rolul important jucat de zona corticală în detaşarea de stresul dobândit15.

Reeducarea creierului emoţional Una dintre cele mai încurajatoare descoperiri despre tulburarea de stres posttraumatic provine dintr-un studiu asupra supravieţuitorilor Holocaustului, dintre care trei sferturi s-a constatat că au simptome active de tulburare de stres posttraumatic chiar şi o jumătate de secol mai târziu. Descoperirea pozitivă a fost că un sfert dintre supravieţuitorii care au suferit cândva de asemenea simptome nu le mai au; într-un fel sau altul, evenimentele din viaţa lor au contracarat această problemă.

Cei care încă mai aveau simptomele dădeau dovadă de modificări de catecolamine la nivelul creierului, tipice pentru tulburarea de stres posttraumatic – în vreme ce aceia care şi-au revenit nu mai prezentau asemenea schimbări”. Această constatare şi altele similare dau speranţe că schimbările la nivelul creierului în privinţa tulburării de stres posttraumatic nu sunt ireversibile şi că oamenii îşi pot reveni chiar şi din cele mai cumplite traume emoţionale – pe scurt, că acest circuit emoţional poate fi reeducat. Vestea cea bună este deci că şi traumele profunde ca acelea care produc tulburarea de stres

posttraumatic se pot vindeca şi că drumul spre o asemenea vindecare este parcurs prin reînvăţare.

Unul dintre modurile în care această vindecare emoţionala se pare că se petrece spontan – cel puţin la copii – este practicarea unor jocuri precum „Purdy”. Jocurile acestea repetate la nesfârşit îi lasă pe copii să retrăiască trauma în siguranţă. Aceasta permite două căi de vindecare:

pe de o parte, memoria repetă în cortex o stare de anxietate mai scăzuta, desensibilizându-l şi permiţând un set de reacţii netraumatizante care-i vor fi asociate. O altă cale de vindecare este aceea că, în mintea lor, copiii dau un alt deznodământ, mai bun, tragediei. Uneori, jucându-se de-a „Purdy”, copiii îl omoară, scoţându-şi în evidenţă capacitatea de a stăpâni momentele traumatice de neajutorare.

Jocurile precum „Purdy” sunt previzibile la copiii mici care au trecut printr-o asemenea întâmplare de o violenţă copleşitoare. Aceste jocuri macabre în cazul copiilor traumatizaţi au fost observate prima dată de dr. Lenore Terr din San Francisco, psihanalist în probleme de copii17.

Ea a descoperit asemenea jocuri la copiii din Chowchilla, California – cam la o oră de Central Valley şi de Stockton, unde s-a întâmplat nenorocirea cu Purdy – şi unde în 1973 un autobuz cu copii plecaţi într-o excursie de o zi a fost răpit la drumul mare. Răpitorii au îngropat autobuzul şi au ţinut copiii într-un chin care a durat douăzeci şi

şapte de ore.

Cinci ani mai târziu, Terr a descoperit că acei copii răpiţi retrăiau momentul în jocuri în care erau victime. De exemplu, fetele jucau în mod simbolic scenarii ale răpirii cu păpuşile lor Bărbie. Una dintre fetiţe, care ura faptul că simţise urina celorlalţi copii pe pielea ei când stăteau acolo ghemuiţi de spaimă, îşi spăla păpuşica la nesfârşit. O alta se juca de-a călătoria lui Bărbie, păpuşa care mergea undeva – nu contează unde – şi se întorcea cu bine, ceea ce era chiar scopul în sine al jocului. O a treia introducea păpuşa într-o groapă, în care aceasta se sufoca.

În vreme ce adulţii care au trecut prin traume copleşitoare pot suferi un fel de amorţeală psihică, de blocare a memoriei sau a senzaţiilor în raport cu o anumită catastrofă, adesea psihicul copiilor tratează cu totul altfel problema. Ei sunt insensibili la traumă mult mai rar – cel puţin aşa crede Terr, pentru că îşi folosesc fantezia, se joacă şi visează cu ochii deschişi, pentru a-şi reaminti şi a regândi chinurile prin care au trecut.

Această retrăire voluntară a traumei se pare că alimentează nevoia de a o transforma în amintiri puternice, care ulterior pot apărea sub formă de flash-back-uri. Dacă trauma este minoră, ca de exemplu mersul la dentist pentru o plombă, retrăirea momentului o dată sau de două ori e suficientă. Dar dacă este vorba despre ceva copleşitor, copilul simte nevoia să repete la

nesfârşit, să reia veşnic firul traumei, într-un ritual monoton şi neîndurător.

O cale de a se ajunge la imaginea îngheţată din nucleul amigdalian este cea oferită de artă, care la rândul său este un mijloc de comunicare al subconştientului. Creierul emoţional este bine adaptat înţelesului simbolic şi la ceea ce Freud numea „procesul primar”: mesajele, respectiv metafora, povestea, mitul şi artele. Această cale este folosită adesea pentru tratarea copiilor traumatizaţi. Uneori, arta poate deschide o posibilitate ca acei copii să discute despre momentul de groază despre care altfel n-ar îndrăzni să vorbească.

Spencer Eth din Los Angeles, psihiatru în probleme de copii, tratează asemenea cazuri şi povesteşte despre un puşti de cinci ani care a fost răpit împreună cu mama lui de către fostul iubit al acesteia. Bărbatul i-a dus într-o cameră de motel, unde i-a poruncit copilului să se ascundă sub o pătură, în vreme ce el a bătut-o pe mamă până a omorât-o. E de înţeles că băiatul nu era dispus să vorbească despre asta cu Eth, despre vaietele pe care le-a auzit şi despre tot ce a văzut chiar şi de sub pătură.

Astfel că Eth i-a cerut să facă un desen – orice desen.

El a schiţat o maşină de curse care avea nişte ochi enormi, îşi aminteşte Eth. Ochii aceia imenşi Eth i-a interpretat ca fiind îndrăzneala copilului de

a privi pe furiş la ce face criminalul. Asemenea referiri indirecte la o scenă profund traumatizantă apar aproape întotdeauna în creaţiile copiilor; Eth a mai pus şi alţi copii să deseneze câte ceva, pentru a începe astfel terapia. Amintirile puternice care îi preocupă se strecoară în desenele, ca şi în gândurile lor. Dincolo de asta, desenatul în sine este o terapie, ce poate fi un început de stăpânire a traumei.

Reînvăţarea emoţională şi refacerea după o traumă Irene a mers la o întâlnire care s-a sfârşit printr-o încercare de viol. Deşi s-a luptat cu atacatorul, el a continuat să o urmărească: a hărţuit-o cu telefoane obscene şi cu ameninţări violente, sunând-o în toiul nopţii, pândind-o şi urmărindu-i fiecare mişcare. Odată, când a încercat să apeleze la ajutorul poliţiei, ofiţerii au socotit că problema este un fleac, având în vedere că

„De fapt, nu s-a întâmplat nimic”. Când a început terapia, Irene avea deja simptome de tulburare de stres posttraumatic, nu mai ieşea în lume şi se simţea o adevărată prizonieră în propria ei casă.

Cazul lui Irene este citat de dr. Judith Lewis Herman, psihiatru care a absolvit la Harvard şi a cărei muncă deschizătoare de noi direcţii subliniază fazele de revenire în urma unei traume. Herman susţine că ele ar fi acestea: atingerea unei stări de siguranţă, amintirea amănuntelor

traumei şi jelirea pierderii suferite şi, în final, reînceperea unei vieţi normale.

Există o logică biologică în privinţa ordinii acestor faze, aşa cum vom vedea de altfel: această succesiune pare să reflecte felul în care creierul emoţional învaţă din nou că viaţa nu trebuie socotită o criză permanentă.

Prima fază – atingerea stării de siguranţă – presupune găsirea unor căi de calmare a circuitelor emoţionale prea temătoare şi care se pot declanşa atât de uşor încât să permită reînvăţarea18. Adesea, acest lucru începe prin a-i ajuta pe pacienţi să înţeleagă că starea lor de surescitare şi coşmarurile, hipervigilenţa şi panica sunt de fapt părţi ale simptomelor tulburării de stres posttraumatic. Această înţelegere face ca simptomele în sine să fie mai puţin înspăimântătoare.

O altă fază de început este a-i ajuta pe pacienţi să recâştige un anumit control asupra lucrurilor. Care li se întâmplă, o dezvăţare directă a lecţiei de neajutorare pe care a întipărit-o trauma. Irene, de exemplu, şi-a mobilizat prietenii şi familia pentru a forma un fel de zid între ea şi urmăritor şi era gata să apeleze şi la poliţie.

Felul în care pacienţii cu tulburare de stres posttraumatic se simt în

„Nesiguranţă” trece dincolo de frica faţă de pericolele ce-i pândesc;

nesiguranţa începe printr-o fază mai intimă, prin sentimentul că nu deţin controlul asupra a ceea ce se întâmplă cu trupul şi cu emoţiile lor. Acest lucru este de înţeles, având în vedere declanşarea blocajului emoţional pe care o creează tulburarea de stres posttraumatic prin hipersensibilizarea circuitului nucleului amigdalian.

Medicaţia le oferă pacienţilor posibilitatea de refacere în aşa fel încât ei să îşi dea seama că nu trebuie să fie la dispoziţia alarmelor emoţionale ce-i cuprind odată cu o anxietate inexplicabilă, dându-le insomnii sau condimentându-le somnul cu coşmaruri. Farmacologii speră că într-o bună zi vor exista medicamente care să acţioneze în mod direct asupra efectelor tulburării de stres posttraumatic la nivelul nucleului amigdalian şi conectării circuitelor de neurotransmiţători. Deocamdată însă există medicaţii care contrabalansează doar o parte dintre aceste schimbări, mai precis, există antidepresive care acţionează asupra sistemului de serotonină şi betablocante, precum propanololul, ce blochează activarea sistemului nervos simpatic. Pacienţii pot de asemenea să înveţe tehnici de relaxare, care le dau posibilitatea să îşi echilibreze această stare de nervozitate maximă. Calmul fiziologic deschide o posibilitate de a ajuta circuitul emoţional brutalizat să redescopere că viaţa nu este o permanentă ameninţare şi de a reda pacienţilor

sentimentul de siguranţă pe care l-au avut înainte de traumă.

O altă fază a vindecării presupune repovestirea şi reconstruirea întâmplării care a creat trauma într-un mediu sigur, care permite circuitului emoţional să dobândească o nouă înţelegere, mai realistă, şi să reacţioneze altfel faţă de amintirea traumatizantă şi de tot ceea ce poate ea declanşa. Pe măsură ce pacienţii povestesc amănuntele îngrozitoare ale traumei, memoria începe să fie transformată atât la nivelul înţelesului emoţional, cât şi în privinţa efectelor asupra creierului emoţional. Ritmul repovestirii este unul lent; în mod ideal, ea mimează paşii care apar în mod firesc la cei care sunt în stare să-şi revină dintr-o traumă fără să fi suferit de o tulburare de stres posttraumatic. În aceste cazuri se pare că adesea există un fel de ceas interior care îi face pe oameni să îşi „aţipească” amintirile prea supărătoare, care duc la retrăirea traumei şi care reapar săptămâni sau chiar luni, după care abia de-şi mai amintesc de cumplitele întâmplări19.

Această alternare între reimersiune şi refuzul traumei pare să permită o revedere spontană a întâmplărilor şi o reînvăţare a reacţiei emoţionale la acestea. Pentru cei cu o tulburare de stres posttraumatic mai greu tratabilă, spune Herman, repovestirea întâmplărilor poate declanşa temeri copleşitoare, caz în care terapeutul ar trebui să

reducă ritmul şi să păstreze reacţiile pacientului la un nivel suportabil, cât să nu întrerupă reînvâţarea.

Terapeutul îl încurajează pe pacient să povestească evenimentele traumatizante cât se poate de amănunţit, ca pe un fel de film de groază făcut de el, retrăind fiecare detaliu. Acest lucru nu presupune doar ceea ce s-a văzut, s-a auzit, s-a mirosit, s-a simţit, ci şi reacţiile, spaima, dezgustul, greaţa. Scopul este aici transformarea amintirii în cuvinte, ceea ce înseamnă captarea unei părţi din această amintire, ce ar putea fi apoi disociată şi făcută să dispară din amintirea conştientă. Folosindu-se şi amănuntele senzoriale şi sentimentele ce devin cuvinte, amintirile se presupune că sunt mai bine ţinute sub control de neocortex, unde reacţiile pe care le generează pot fi mai bine înţelese, mai logice şi mai uşor de manevrat. Reînvăţarea emoţională în această fază este în mare măsură deja dobândita prin retrăirea evenimentelor şi a emoţiilor, dar de data aceasta într-un mediu sigur şi în compania unui terapeut de încredere.

Acest lucru comunică o lecţie circuitului emoţional – şi anume faptul că siguranţa şi nu groaza poate fi trăită în tandem cu amintirile traumei respective.

Puştiul de cinci ani care a desenat ochii aceia imenşi după ce a fost martorul unei crime oribile, în care victima fusese mama sa, n-a mai făcut alte

desene după aceea; în schimb, el şi terapeutul său, Spencer Eth, au inventat tot felul de jocuri, creându-se astfel o legătură mai strânsă între ei. Foarte încet, el a început să repovestească crima, la început cu stereotipuri, recitând fiecare amănunt exact la fel de fiecare dată. Treptat, naraţiunea sa a devenit mai deschisă şi mai curgătoare, iar trupul mai puţin tensionat. În acelaşi timp, coşmarurile sale care repetau scena au devenit tot mai rare ca urmare, susţine Eth, a unei „stăpâniri a traumei”. Încetul cu încetul „ei au continuat să vorbească nu despre temerile pe care le-a imprimat această traumă, ci despre ceea ce i se întâmpla băieţelului în viaţa de zi cu zi, pe măsură ce încerca să se adapteze noului cămin alături de tatăl său. În final, puştiul a reuşit să vorbească despre viaţa zilnică, iar amintirile traumei au început să se estompeze treptat.

În final, Herman a constatat că pacienţii trebuie să jelească pierderea generată de o traumă – indiferent că este vorba de o rănire, de moartea cuiva drag, de o despărţire ori de regretul că nu s-a încercat salvarea cuiva sau pur şi simplu de încrederea pierdută în cei care păreau că o merită. Jelirea care rezultă în urma repovestirii unor evenimente atât de dureroase serveşte unui scop de o importanţă capitală. Ea creează capacitatea de detaşare de traumă, într-o oarecare măsură. Asta înseamnă că în loc de a fi

captivi pe veci într-un moment din trecut, pacienţii pot începe să privească înainte, chiar cu speranţă şi să-şi reconstruiască o viaţă nouă, lipsită de umbra traumei. Ca şi cum reciclarea permanentă şi retrăirea groazei dintr-o traumă ar fi un circuit emoţional a cărui vrajă, în sfârşit, este împrăştiată. Fiecare sirenă nu trebuie să aducă neapărat un potop de temeri; fiecare zgomot în noapte nu trebuie să trezească un moment de groază din trecut.

Efectele ulterioare sau ocazionale ale simptomelor persistă adesea, spune Herman, dar există semne specifice că trauma a fost în mare parte depăşită. Acest lucru presupune reducerea simptomelor psihologice la un nivel controlabil şi capacitatea de a suporta aceste sentimente asociate amintirilor traumatizante. Este semnificativ în special faptul că amintirile în urma traumei nu mai erup la momente necontrolate, ci pot fi vizitate ca orice amintire, în mod voluntar – şi poate şi mai important, ele pot fi lăsate la o parte, ca orice alte amintiri. În final, înseamnă reconstruirea unei vieţi noi, cu relaţii puternice bazate pe încredere şi pe un sistem de convingeri care să aibă o logică chiar şi într-o lume în care se pot întâmpla asemenea nedreptăţi20. Toate acestea la un loc sunt semne ale succesului în reeducarea creierului emoţional.

Psihoterapia ca educaţie emoţională Din fericire, momentele catastrofale în care amintirile

traumatizante sunt întipărite sunt rare de-a lungul unei vieţi pentru marea majoritatea dintre noi. Dar acelaşi circuit care se poate vedea că întipăreşte amintirile traumatizante se presupune că funcţionează şi în momentele liniştite din viaţă. Neajunsurile oarecum obişnuite ale copilăriei, cum ar fi o ignorare permanentă sau o lipsă de acordare a atenţiei sau a tandreţii din partea unuia dintre părinţi, abandonarea sau pierderea lor ori o respingere din partea societăţii s-ar putea să nu atingă niciodată culmile unor traume, dar îşi vor lăsa amprenta în creierul emoţional, clacând la dereglări – la lacrimi şi crize de furie – în relaţiile intime din viaţa ulterioară. Dacă tulburarea de stres posttraumatic poate fi vindecată, tot aşa se poate întâmpla şi cu cicatricele emoţionale de care suferim mulţi dintre noi. Aceasta este misiunea psihoterapiei. Şi, în general, totul constă în învăţarea abordării cu talent a reacţiilor cu încărcătură nervoasă, iar aici intră în joc inteligenţa emoţională.

Dinamica presupusă de nucleul amigdalian şi reacţiile mult mai bine formate ale cortexului prefrontal pot oferi un model neuroanatomic asupra felului în care psihoterapia remodelează tiparele emoţionale profunde, prost adaptate. Sau cum spune neurospecialistul Joseph LeDoux, care a descoperit declanşatorul din nucleul amigdalian precum şi rolul jucat de acesta în izbucnirile emoţionale: „Odată ce sistemul emoţional învaţă

ceva pare că nu mai uită niciodată. Terapia practic te învaţă să-l stăpâneşti – îţi învaţă neocortexul să inhibe nucleul amigdalian. Impulsul de a acţiona este refulat, în vreme ce emoţiile fundamentale în această privinţă rămân într-o formă subliminală".

Datorită arhitecturii creierului care adăposteşte reînvăţarea emoţională, ceea ce se pare că rămâne chiar şi după o psihoterapie reuşită este reacţia remanentă, un reziduu al sensibilităţii iniţiale sau al fricii, care stă la baza unor tulburări emoţionale21. Cortexul prefrontal poate redefini sau frâna impulsul nucleului amigdalian, dar nu poate să-l împiedice să reacţioneze din primul moment. De aceea noi nu putem hotărî *când* să avem ieşirile noastre emoţionale, având totuşi un control mai mare asupra *duratei* lor. O refacere mai rapidă în urma unei asemenea izbucniri poate fi un semn de maturitate emoţională.

După această terapie ceea ce se pare că se schimbă sunt *reacţiile* pe care le au oamenii, odată ce este declanşată o reacţie emoţională – dar tendinţa de a se declanşa reacţia nu dispare complet într-o primă fază. Dovezi asupra acestui fapt provin dintr-o serie de studii de psihoterapie conduse de Lester Luborski şi colegii săi de la Universitatea din Pennsylvania22. Ei au analizat principalele relaţii conflictuale care au condus zeci de pacienţi la psihoterapie – trăsături precum incapacitatea de acceptare sau de stabilire a unei

intimităţi sau frica de eşec ori o dependenţă exagerată. Apoi au studiat atent reacţiile tipice (întotdeauna de autoapărare) pe care le au pacienţii atunci când aceste dorinţe sau temeri sunt activate la nivelul relaţiilor lor interpersonale – reacţii cum

Trauma şi reînvăţarea emoţională

ar fi faptul că sunt prea poruncitori, prea exigenţi, că au crize de furie sau manifestă o răceală totală faţă de celălalt sau o retragere în carapacea lor într-o formă de autoapărare, ceea ce îl face pe celălalt să reacţioneze nepotrivit. În cazul acestor întâlniri nefericite, pacienţii sigur că au fost cuprinşi de sentimente de supărare – de lipsă de speranţă şi de tristeţe, de resentimente şi de mânie, de tensiuni puternice şi de temeri, de învinovăţiri şi de autoînvinovăţiri ş.a.m.d. Indiferent care este tiparul specific pacientului, se pare că el apare în aproape toate relaţiile importante, fie că este vorba despre un soţ sau despre un amant, despre un copil sau despre un părinte, despre un coleg sau despre un şef.

În urma unei terapii de lungă durată totuşi, aceşti pacienţi prezintă două tipuri de schimbări: reacţia lor emoţională la evenimentele declanşatoare devine mai puţin tulburătoare, uneori chiar calmă sau indiferentă, iar răspunsul devine mai eficient în ce priveşte obţinerea a ceea

ce îşi doreau într-adevăr de la relaţia respectivă. Ceea ce nu se schimbă însă este dorinţa sau frica acută şi sentimentul iniţial de tortură. Când pacientul nu mai are decât câteva şedinţe de terapie, întâmplările pe care le-a povestit se dovedesc a avea mult mai puţine reacţii emoţionale negative comparativ cu cele de la începutul terapiei şi răspunsurile pozitive sunt de două ori mai numeroase din partea celeilalte persoane, atât de râvnite. Ceea ce nu se schimbă însă deloc este acea sensibilitate specială faţă de rădăcinile acestor nevoi profunde.

În privinţa creierului, putem face speculaţii; circuitul limbic ar putea trimite semnale de alarmă ca răspuns la posibilă detectare a unor întâmplări de temut, dar cortexul prefrontal şi zonele învecinate au învăţat între timp o reacţie nouă, mai sănătoasă. Pe scurt, lecţiile emoţionale

— Chiar şi în cazul obiceiurilor celor mai înrădăcinate dobândite încă din copilărie – pot fi remodelate. Învăţarea emoţională este un proces de durată, putând să ţină o viaţă întreagă.

Temperamentul nu este predestinat Prin urmare, aşa pot fi modificate tiparele emoţionale care au fost învăţate pe parcurs. Dar cum rămâne cu acele reacţii care provin din codul nostru genetic – cum rămâne cu schimbarea obiceiurilor de a reacţiona într-un anumit fel în cazul celor care din fire, să zicem, sunt foarte superficiali sau cumplit de timizi? Această gamă de limitări

emoţionale intră sub umbrela temperamentală, acel zgomot de fond al sentimentelor, care ne influenţează dispoziţia de bază. Temperamentul poate fi definit în funcţie de stări care ne înregimentează într-o anumită categorie de viaţă emoţională. Într-o oarecare măsură, fiecare avem o anumită gamă emoţională favorită; cu temperamentul ne naştem în parte datorită loteriei genetice, care are o forţă extraordinară de-a lungul vieţii.

Fiecare părinte a observat asta: încă de la naştere, copilul va fi calm şi liniştit sau capricios şi dificil. Întrebarea este dacă acest set emoţional determinat biologic poate fi schimbat prin experienţă. Oare biologia noastră ne fixează destinul emoţional sau chiar şi un copil născut timid poate deveni un adult încrezător?

Cel mai clar răspuns la această întrebare provine din studiul făcut de Jérôme Kagan, eminentul psiholog al dezvoltării de la Universitatea Harvard1. Kagan susţine că există cel puţin patru tipuri temperamentale – timid, îndrăzneţ, vesel şi melancolic – şi că fiecare se datorează unui tipar diferit al activităţii creierului. Se pare că există nenumărate diferenţe de temperament, fiecare bazându-se pe diferenţe înnăscute la nivelul circuitului emoţional; pentru fiecare emoţie în parte, oamenii se pot diferenţia în funcţie de cât de uşor se declanşează sau cât durează, oricât de intensă Temperamentul nu este

predestinat

este. Studiul lui Kagan se concentrează pe unul dintre aceste tipare:

dimensiunea temperamentului care merge de la îndrăzneală la timiditate.

Zeci de ani, mamele şi-au adus sugarii şi copiii mici la laboratorul lui Kagan pentru Dezvoltarea Copilului, care se află la etajul al paisprezecelea al Universităţii Harvard, în Sala WiJliam James, pentru a lua parte la studiile referitoare la dezvoltarea copilului. Acolo, Kagan şi colegii săi au observat semne timpurii de timiditate în cazul unui grup de copii de un an şi nouă luni aduşi pentru observaţii experimentale. Aflaţi la joacă, o parte dintre ei s-au dovedit vioi şi spontani, jucându-se cu ceilalţi copii practic fără nicio ezitare. Alţii totuşi erau nesiguri şi ezitanţi, nu îndrăzneau şi se agăţau de fusta mamei, urmărindu-i în tăcere pe ceilalţi cum se joacă. După aproape patru ani, când aceiaşi copii au ajuns la grădiniţă, echipa de cercetători a lui Kagan i-a studiat din nou. De-a lungul anilor care se scurseseră, niciunul dintre copiii îndrăzneţi nu devenise timid, în vreme ce două treimi dintre cei timizi rămăseseră reticenţi.

Kagan consideră că de fapt copiii care sunt prea sensibili şi temători se transformă în adulţi timizi şi timoraţi; de la naştere, cam 15 până la 20% dintre copii sunt „inhibaţi

comportamenta111, după cum îi numeşte el. Ca sugari, aceşti copii sunt timizi în privinţa a tot ceea ce nu le este familiar. Asta îi face să ezite să mănânce lucruri noi, să se apropie de animale necunoscute sau de locuri neştiute şi să fie foarte sfioşi în prezenţa străinilor. De asemenea, ei devin sensibili şi în alte sensuri – de exemplu, sunt înclinaţi să se autoînvinovăţească şi să-şi facă reproşuri. Există şi copii care sunt de-a dreptul paralizaţi de teamă atunci când se află în societate: la şcoală sau pe terenul de joacă, atunci când cunosc oameni noi sau atunci când reflectorul societăţii se îndreaptă spre ei. Ca adulţi, sunt sortiţi să ajungă însinguraţi, trăind într-o frică groaznică atunci când trebuie să ţină un discurs sau să execute ceva în public.

Tom, unul dintre băieţeii din studiul lui Kagan, este tipic pentru această categorie de timiditate. La toate măsurătorile făcute în timpul copilăriei – la doi, cinci şi şapte ani –, Tom se număra printre cei mai timizi copii. Atunci când a fost chestionat la treisprezece ani, Tom devenise tensionat şi rigid, muşcându-şi buzele, frângându-şi mâinile, cu un chip împietrit, care abia zâmbea timid şi forţat doar când era vorba despre prietena lui; răspunsurile sale erau scurte şi părea abătut2. În anii de mijloc ai copilăriei, cam până pe la unsprezece ani, Tom îşi aminteşte că ora cumplit de timid, asudând tot de fiecare dată când trebuia să se apropie de un coleg de joacă. De asemenea,

era tulburat de temeri intense: se temea că-i ia foc casă, ca nu cumva să se înece în piscină sau să rămână singur pe întuneric. În desele coşmaruri, era atacat de monştri. Chiar dacă se simţise mai puţin timid în ultimii doi ani şi ceva, avea încă o oarecare stare de anxietate în preajma copiilor şi problemele sale se concentrau acum asupra rezultatelor de la şcoală, deşi era în primii 5% cei mai buni din clasă. Tom era băiatul unui om de ştiinţă, drept pentru care şi-a făcut o carieră în acest domeniu, tocmai pentru că l-a tentat ideea că asta ar presupune o oarecare singurătate, potrivită înclinaţiilor sale introvertite.

În schimb, Ralph era unul dintre cei mai îndrăzneţi şi mai deschişi copii, indiferent de vârsta la care a fost supus evaluării. Întotdeauna relaxat şi vorbăreţ, la treisprezece ani ştia să se aşeze confortabil pe un scaun, nu avea ticuri verbale şi vorbea foarte încrezător, pe un ton prietenos, ca şi cum s-ar fi adresat cuiva de vârsta sa – deşi diferenţa de vârstă era de douăzeci şi cinci de ani. În timpul copilăriei, a avut doar vreo două temeri trecătoare – cea de câini, după ce un dulău a sărit pe el când avea trei ani, şi o alta de zburat, pentru că la şapte ani auzise de un avion care se prăbuşise. Ralph era sociabil şi îndrăgit şi niciodată nu s-a socotit timid.

Copiii timizi se pare că vin în viaţă cu un circuit neural care îi face să reacţioneze mai puternic chiar şi la stresurile mărunte – încă de la

naştere, inima lor bate mai repede decât a altor sugari ca reacţie la situaţiile necunoscute sau noi. La un an şi nouă luni, când copilul reticent refuză să se joace, inima lui, arată monitoarele, începe să bată ca în timpul unei crize de anxietate. Această anxietate pare să fie la baza timidităţii de o viaţă: orice persoană nouă sau situaţie nouă este socotită o potenţială ameninţare. Ca urmare, o femeie de vârstă mijlocie care îşi aminteşte că a fost extrem de timidă în copilărie, în comparaţie cu alţii mai îndrăzneţi, are tendinţa de a trece prin viaţă cu mai multe temeri, griji şi sentimente de vinovăţie şi să sufere de probleme cauzate de stres, cum ar fi migrenele, iritări ale vezicii biliare şi alte indispoziţii stomacale3.

Neurochimia timidităţii Diferenţa dintre prudentul Tom şi îndrăzneţul Ralph constă în excitabilitatea circuitului neural centrat în nucleul amigdalian, crede Kagan.

El susţine că oamenii precum Tom, care au înclinaţii spre temeri de tot felul, se nasc cu o neurochimie care face ca acest circuit să se excite uşor, evitând tot ceea ce este nefamiliar, fapt ce duce la o stare de nesiguranţă şi la anxietate. Cei care, precum Ralph, au un sistem nervos calibrat mai bine în ceea ce priveşte excitarea nucleului amigdalian se sperie mai greu, sunt mai îndrăzneţi şi mai nerăbdători să exploreze noi locuri şi să cunoască şi alte persoane.

Un prim indiciu asupra tiparului moştenit de

copil vine din cât de dificil sau de irascibil este sugarul şi din gradul de tulburare din momentul în care este confruntat cu ceva sau cu cineva necunoscut. În vreme ce unul din cinci copii intră în categoria celor timizi, doi din cinci au un temperament îndrăzneţ – cel puţin la naştere.

O parte din dovezile culese de Kagan provin din observaţiile asupra pisicilor, care sunt neobişnuit de timide. Cam una din şapte dintre pisicile de casă au un tipar al fricii care seamănă mult cu timiditatea copiilor: se retrag dacă este ceva nou (şi nu-şi manifestă legendara curiozitate a pisicii), n-au chef să exploreze noi teritorii şi nu atacă decât rozătoare mici, fiind prea timide ca să se repeadă şi asupra celor mai mari, aşa cum procedează semenele lor feline mai curajoase, care ar face-o fără ezitare. S-a constatat la nivelul creierului acestor pisici timide că porţiuni ale nucleului amigdalian sunt extrem de excitabile, mai ales când, de exemplu, aud o ameninţare sau o altă pisică cum urlă.

Timiditatea pisicilor înfloreşte cam pe la o lună, punctul când nucleul amigdalian se maturizează suficient pentru a prelua controlul circuitelor din creier ce determină apropierea sau evitarea. Maturizarea creierului pisicii la o lună seamănă cu cea a sugarului, de la opt luni; la opt sau nouă luni, observă Kagan, la copii apare teama de „necunoscut” – dacă mama iese din încăpere şi el rămâne cu un necunoscut, copilul

kbucneşte în lacrimi. Kagan declară cu tărie că aceşti copii timizi se poate să fi moştenit nivelurile cronic mari de norepinefrine sau de alte substanţe chimice care activează nucleul amigdalian astfel încât se formează un prag mic de excitabilitate, ceea ce face ca nucleul amigdalian să fie mai uşor declanşat.

Semnul unei mari sensibilităţi, de exemplu, în cazul unor tineri, bărbaţi sau femei, care s-au dovedit a fi destul de timizi în copilărie, analizaţi acum într-un laborator pentru a vedea cum reacţionează la motive de stres, cum ar fi mirosurile puternice, constă în ritmul lor cardiac care rămâne crescut mai multă vreme decât la tinerii îndrăzneţi de o vârstă cu ei – semn că apariţia norepinefrinelor păstrează nucleul amigdalian într-o stare de excitare prin intermediul circuitelor neurale, sistemul nervos simpatic fiind şi el activat4. Kagan a descoperit că aceşti copii timizi au niveluri mai mari de reacţie în întreaga gamă de indici ai sistemului nervos simpatic, începând cu tensiunea arterială şi dilatarea pupilelor până la un nivel crescut de norepinefrine, care apar în urina lor.

Un alt barometru al timidităţii este tăcerea. De câte ori echipa lui Kagan a studiat copiii timizi şi îndrăzneţi într-un mediu natural – la grădiniţă, împreună cu alţi copii care nu ştiau despre ce e vorba sau când au vorbit cu cei care îi chestionau – copiii mai timizi s-au exprimat mai puţin. Un

copil de grădiniţă timid e în stare să nu spună nimic atunci când un altul i se adresează şi să-şi petreacă mai toată ziua uitându-se doar cum se joacă ceilalţi. Kagan face chiar unele speculaţii, declarând că o tăcere timidă în faţa noului sau a unei posibile ameninţări este un semn al activităţii circuitului neural care se desfăşoară între creierul din faţă, nucleul amigdalian şi structurile periferice apropiate, care controlează capacitatea de a vorbi cu glas tare (aceleaşi circuite ne fac ca în momentele de stres să ne „înghiţim” cuvintele, să ne sufocăm).

Aceşti copii sensibili sunt în mare primejdie, pentru că îşi pot dezvolta un fel de dezechilibre anxioase, cum ar fi crizele de panică, acestea putând începe din clasa a şasea sau a şaptea. Într-un studiu efectuat asupra a 754 de băieţi şi fete din aceste clase, s-a constatat că 44 trecuseră deja prin cel puţin un asemenea episod de panică sau că avuseseră simptomele preliminare. Aceste episoade de anxietate au fost de obicei declanşate de alarme obişnuite pentru prima adolescenţă, cum ar fi prima întâlnire cu iubita sau un examen important – alarme pe care majoritatea copiilor le rezolvă fără probleme prea serioase. Dar adolescenţii timizi din fire şi extrem de speriaţi de situaţiile noi intră în panică şi atunci apar simptomele, şi anume palpitaţiile, respiraţia neregulată sau senzaţia de sufocare împreună cu sentimentul că o să li se întâmple un lucru

îngrozitor, adică or să înnebunească sau or să moară. Cercetătorii cred că aceste episoade nu au fost suficient de semnificative încât să presupună un diagnostic psihiatric cum ar fi o „tulburare de panică”, totuşi ele arată că aceşti adolescenţi sunt expuşi unui mare risc de a dezvolta această tulburare, odată cu trecerea timpului; mulţi adulţi care suferă de crize de panică susţin că atacurile au început la vârsta adolescenţei5.

Temperamentul nu este predestinat

Începuturile crizelor de anxietate sunt strâns legate de perioada de pubertate. Fetele care abia intră în pubertate nu au asemenea crize, dar dintre cele care au intrat în pubertate 8% au cunoscut deja panica.

Odată ce au avut o asemenea criză, ele au înclinaţia sa înceapă să se teamă de o repetare, fapt care îi duce pe oameni la panică şi la izolare de viaţă.

Nu mă deranjează nimic: temperamentul vesel în anii 1920, o tânără, mătuşa mea June, a plecat de la ea de acasă din Kansas City şi s-a dus de una singură la Shanghai – o călătorie foarte periculoasă pentru o femeie singură, mai ales în acele vremuri.

Acolo, June a cunoscut şi s-a măritat cu un detectiv britanic, care lucra în poliţia colonială din cadrul Centrului International de Comerţ. Când

japonezii au cucerit Shanghaiul, la începutul celui de-al Doilea Război Mondial, mătuşa mea şi soţul ei au fost închişi într-un lagăr, care a fost descris în cartea şi în filmul *Empire of the Sun* (*Imperiul soarelui*). După ce au supravieţuit acestor ani oribili de lagăr, ca şi soţul său au pierdut practic tot. Fără niciun ban, au fost repatriaţi în Columbia britanică.

Îmi amintesc de vremea când eram copil şi am cunoscut-o pe June, o doamnă în vârstă exuberantă, a cărei viaţă a avut un curs impresionant.

În ultimii ani, făcuse un atac cerebral şi rămăsese parţial paralizată; după o perioadă de refacere foarte lungă şi dificilă, ea a reuşit să umble din nou, dar şchiopătând. Îmi amintesc că în acea vreme am ieşit odată în oraş cu June, când ea avea vreo şaptezeci de ani. Nu ştiu cum a făcut, dar după câteva minute am auzit un ţipăt uşor – striga după ajutor.

Căzuse şi nu se mai putea ridica. M-am repezit să o ridic şi tocmai când făceam asta, în loc să se plângă sau să se lamenteze, a început să râdă.

Singurul ei comentariu a fost un voios: „Bine măcar că pot iar să umblu”.

Emoţiile unora par, din fire, ca în cazul mătuşii mele, să graviteze în jurul unui pol pozitiv; aceşti oameni sunt energici şi amabili, în vreme ce alţii sunt pasivi şi melancolici. Această dimensiune

a temperamentului – exuberanţa la unii şi melancolia la alţii – pare a fi legată de activitatea din zonele prefrontale din dreapta şi stânga, polii superiori ai creierului emoţional. Acest lucru a ieşit la iveală în mare parte în urma studiului lui Richard Davidson, psiholog la Universitatea din Wisconsin.

El a descoperit că oamenii care au o activitate mai mare în lobul frontal stâng comparativ cu activitatea din lobul drept sunt din fire mai veseli; se bucura de viaţă şi de oameni, îşi depăşesc obstacolele, precum mătuşa June. Cei care însă au o activitate relativ mai mare în partea dreaptă sunt sortiţi gândurilor negative şi sunt firi posace, aşa încât sunt uşor doborâţi de problemele vieţii; într-un fel, ei parcă suferă pentru că nu îşi pot potoli grijile şi depresiile.

Într-una dintre experienţele lui Davidson făcute pe voluntari, persoanele cu o activitate pronunţat mai intensă în lobul frontal stâng au fost comparate cu cincisprezece persoane care au dovedit o activitate mai intensă în lobul frontal drept. Cei cu o activitate marcat mai mare în lobul frontal drept s-a demonstrat că au un tipar distinctiv de negativism atunci când au dat testul de personalitate; ei corespundeau perfect rolurilor caricaturale din comediile lui Woody Allen, alarmistul care vede catastrofe peste tot, până şi în lucrurile cele mai mărunte – înclinat spre spaime şi dispoziţii proaste, bănuitor faţă de o

lume pe care o percepe ca plină de dificultăţi şi de primejdii care stau la pândă. Spre deosebire de cei care suferă de melancolie, cei cu o activitate puternică în lobul frontal stâng văd lumea cu totul altfel. Sunt sociabili şi veseli, se bucură din orice, adesea sunt bine dispuşi, au încredere în ei şi se angajează puternic în viaţă.

Apoi, punctajele la testele lor psihologice au sugerat că prezintă un risc mai mic de a suferi depresii şi alte dezechilibre emoţionale6.

Oamenii care au avut probleme datorate unor depresii grave au dovedit o activitate mai scăzută în partea stângă a creierului şi mai puternică în partea dreaptă, comparativ cu aceia care nu au fost deprimaţi niciodată, după cum a constatat Davidson. El a descoperit acelaşi tipar şi la pacienţii recent diagnosticaţi cu depresii. Davidson a făcut următoarea speculaţie, şi anume că persoanele care îşi depăşesc depresiile au învăţat să sporească nivelul de activitate în partea stângă a lobului frontal

— Teorie care încă mai aşteaptă o testare ştiinţifică.

Deşi studiul să-i s-a făcut în proporţie de 30% pe oameni aparţinând uneia dintre aceste extreme, aproape nimeni nu poate fi clasificat, în funcţie de tiparele creierului său, ca având o tendinţă spre un tip sau altul, spune Davidson. Diferenţa de temperament între cei morocănoşi şi cei veseli se manifestă în multe feluri, în lucrurile

mai mari sau mai mici.

De exemplu, într-o experienţa, voluntarii au urmărit fragmente dintr-un film. Unele erau amuzante – o gorilă care făcea baie sau un căţeluş care se juca. Altele erau dintr-un film educativ pentru infirmiere, cu tot felul de amănunte sinistre din timpul operaţiilor, ceea ce era foarte tulburător. Persoanele mai sumbre, concentrate pe emisfera dreaptă, au găsit că filmuleţele amuzante erau doar uşor amuzante, în schimb s-au speriat şi au fost dezgustaţi când a venit vorba de sângele din timpul operaţiei şi de alte asemenea amănunte. Grupul celor veseli a avut reacţii minime faţă de filmul cu operaţia. Cele mai puternice reacţii au fost cele de încântare datorate vizionării filmelor vesele.

Astfel, se pare că avem o înclinaţie temperamentală de a reacţiona faţă de viaţă, fie într-un registru emoţional negativ, fie într-unul pozitiv.

Tendinţa spre un temperament melancolic sau vesel – ca şi spre timiditate sau îndrăzneală apare în primul an de viaţă, un factor care sugerează de asemenea o determinare genetică. Ca şi cea mai mare parte a creierului, lobii frontali sunt încă în perioada de maturizare în primele luni de viaţă, astfel încât activitatea lor nu poate fi măsurată corect decât la zece luni. Dar chiar şi la copii atât de mici, Davidson a constatat că nivelul de activitate al lobilor frontali prezicea deja dacă

ei vor plânge sau nu atunci când mamele vor ieşi din cameră. Corelarea era practic de 100%: din zecile de copii testaţi astfel, fiecare dintre cei care au plâns s-a dovedit că are o activitate mai puternică în partea dreaptă a creierului, în vreme ce cei care nu au plâns au dovedit o activitate mai puternică în partea stângă a creierului.

Şi totuşi, chiar dacă această dimensiune fundamentală a temperamentului există încă de la naştere sau apare foarte curând după aceea, cei care ne înscriem în tiparul morocănos nu suntem neapărat blestemaţi să străbatem întreaga existenţă trântind şi bufnind. Lecţiile emoţionale din copilărie pot avea un impact profund asupra temperamentului, fie amplificând, fie potolind o predispoziţie înnăscută. Marea elasticitate a creierului din perioada copilăriei înseamnă că experienţele din timpul acestor ani pot avea un impact de durată asupra modelării unor căi neurale pentru tot restul vieţii. Poate că cea mai bună ilustrare a tipului de experienţe ce pot modifica temperamentul în bine ar fi tocmai observaţia ce s-a putut face în urma studiului lui Kagan pe copiii timizi.

Îmblânzirea nucleului amigdalian prea excitabil Vestea cea bună pe care am primit-o în urma studiilor lui Kagan este că nu toţi copiii temători devin adulţi izolaţi – temperamentul nu este predestinat. Nucleul amigdalian exagerat de excitabil poate fi îmblânzit prin experienţe

potrivite. Ceea ce face diferenţa sunt lecţiile emoţionale şi reacţiile învăţate ale copiilor pe măsură ce se maturizează. Pentru copilul timid, ceea ce contează este felul în care este tratat de părinţii săi şi cum învaţă să îşi depăşească timiditatea înnăscută. Acei părinţi care reuşesc să ţească o întreagă reţea de experienţe mobilizatoare pentru copilul lor îi oferă acestuia ceea ce ar putea fi un corectiv al fricii.

Cam unul din trei sugari care vin pe lume cu semnele clare ale unui nucleu amigdalian extrem de excitabil îşi pierde timiditatea până ce ajunge la vârsta de grădiniţă7. Din observaţiile la domiciliu făcute asupra acestor copii cândva temători, a devenit clar faptul că părinţii, şi mai ales mamele, au jucat un rol major în transformarea copilului timid care a devenit îndrăzneţ cu timpul sau continuă să rămână sfios în faţa a tot ceea ce este nou şi să fie speriat de orice provocare. Echipa de cercetători a lui Kagan a constatat că o parte dintre mame au concepţia că trebuie să-şi apere copiii timizi de tot ceea ce îi necăjeşte; altele au simţit că este mai important să-şi ajute copiii timizi să înveţe cum să se adapteze acestor momente supărătoare, şi prin urmare cum să se adapteze şi micilor bătălii din viaţă. Se pare că această concepţie protectoare întăreşte sentimentul de teamă, probabil prin faptul că îi lipseşte pe copii de ocazia de a învăţa cum să-şi depăşească frica. Filosofia „învăţării de

a se adapta” se pare că îi ajută pe copiii prea speriaţi să devină mai curajoşi.

Observaţiile făcute în diferite case când copiii aveau doar vreo şase luni au arătat că mamele protectoare care încercau să-şi liniştească sugarii îi luau pe aceştia în braţe şi îi ţineau strâns la piept când se speriau sau plângeau şi o făceau mai multă vreme decât mamele care îi ajutau pe copii să înveţe să-şi stăpânească momentele de nelinişte. Timpul cât copiii erau ţinuţi în braţe în momentele de calm şi în momentele de supărare arată că mamele protectoare îi ţineau mai mult în braţe pe copii atunci când erau supăraţi decât atunci când erau calmi.

O altă diferenţă a reieşit când copiii aveau un an, iar mamele protectoare erau mai îngăduitoare şi mai indirecte în stabilirea limitelor când copiii făceau ceva ce ar fi putut să dăuneze, cum ar fi, de exemplu, să introducă în gură un obiect care putea fi înghiţit. Celelalte mame în schimb erau empatice, stabileau limite foarte ferme, dădeau ordine precise, blocând acţiunile copiilor şi insistând pe disciplină.

De ce oare fermitatea duce la o reducere a fricii? Kagan speculează că este ceva învăţat faptul că un copil se târăşte spre ceva ce-l intrigă (dar pe care mama lui îl consideră categoric un lucru periculos) şi atunci el este oprit printr-un avertisment: „Pleacă de acolo! Nu pune mâna!”

Dintr-odată, copilul este obligat să rezolve doar o uşoară incertitudine.

Repetarea unei asemenea provocări de sute şi sute de ori în primul an de viaţă îl face pe copil să retrăiască în doze mici întâlnirea cu neaşteptatul din viaţă. La copiii speriaţi, tocmai o asemenea întâlnire trebuie bine stăpânită şi dozele mici sunt ideale pentru a învăţa această lecţie. Când întâlnirea are loc cu părinţi care, deşi iubitori, nu se reped să îşi ridice copilaşul şi să îl consoleze de fiecare dată când se necăjeşte de ceva, copilul învaţă treptat să se descurce în asemenea momente. Cam pe la doi ani, când aceşti copii cândva temători sunt readuşi în laboratorul lui Kagan, este mai puţin probabil că vor izbucni în lacrimi de câte ori se încruntă cineva la ei sau de câte ori cel care face experienţa le ia tensiunea.

Concluzia lui Kagan: „Se pare că mamele care-şi protejează copiii ce reacţionează prea puternic, ferindu-i de frustrări şi anxietate, în speranţa de a obţine un rezultat pozitiv exacerbează de fapt nesiguranţa copilului şi obţin efectul contrar”. 8 Cu alte cuvinte, strategia protectoare ajunge să aibă un efect contrar, lipsindu-i pe copiii timizi de ocazia de a învăţa să se calmeze în faţa lucrurilor cu care nu sunt familiarizaţi şi să câştige o oarecare stăpânire asupra fricii lor. La nivel neurologic, se presupune că acest lucru înseamnă că de fapt circuitele prefrontale ratează ocazia de a învăţa reacţii

alternative de blocare a fricii; în schimb, înclinaţia către o frică necontrolată este accentuată pur şi simplu prin repetare.

Dimpotrivă, mi-a spus Kagan, „Acei copii care au ajuns să fie mai puţin timizi până la vârsta de grădiniţă se pare că au avut părinţi care i-au supus unor tensiuni uşoare pentru a-i face să fie mai deschişi. Chiar dacă această trăsătură temperamentală pare ceva mai greu de schimbat decât altele – poate şi pentru că are şi o bază fiziologică – nicio însuşire umană nu este mai presus de schimbare”.

De-a lungul copilăriei, unii copii timizi au devenit mai îndrăzneţi, pe măsură ce experienţa de viaţă a continuat să le modeleze circuitul neural cheie. Unul dintre semnele că un copil timid îşi va putea depăşi inhibiţia naturală este acela de a dovedi o competenţă socială mai mare: este mai cooperant şi se înţelege mai bine cu ceilalţi copii, este empatie, dispus să dea şi să împartă şi este mai atent; este în stare să pună bazele unor prietenii apropiate. Aceste trăsături marcau un grup de copii identificaţi ca având un temperament timid la patru ani şi care au reuşit să scape de el până la zece ani9.

Dimpotrivă, acei copii timizi la patru ani cu temperamentul puţin schimbat în cei şase ani au avut tendinţa să fie mai puţin pregătiţi din punct de vedere emoţional: în condiţii de stres plângeau şi se retrăgeau repede; aveau reacţii emoţionale

inadecvate; erau temători, îmbufnaţi şi plângăcioşi; reacţionau exagerat la cea mai mică frustrare, mâniindu-se cumplit; nu erau în stare să aibă răbdare spre a fi recompensaţi; erau extrem de sensibili la critici şi la dovezi de neîncredere. Aceste lipsuri emoţionale sunt desigur capabile să dăuneze relaţiilor cu ceilalţi copii, iar acelora care le au le va fi mai greu să depăşească repulsia iniţială faţă de implicare.

În schimb, este uşor de constatat de ce persoanele cu o competenţă emoţională mai mare – chiar dacă timizi din fire – îşi depăşesc în mod spontan timiditatea. O disponibilitate mai mare pentru viaţa în societate presupune mai mult ca sigur o serie de experienţe pozitive succesive cu alţi copii. Chiar dacă erau tentaţi să nu comunice neapărat cu un nou partener de joacă, odată spartă gheaţa, puteau de-a dreptul să strălucească în societate. Repetarea regulată a acestor reuşite sociale de-a lungul mai multor ani va putea, fireşte, să-i facă pe cei timizi mai siguri de ei.

Aceşti paşi spre îndrăzneală sunt încurajatori; ei sugerează că şi tiparele emoţionale înnăscute pot fi schimbate într-o oarecare măsură.

Un copil venit pe lumea asta care se sperie uşor poate învăţa să fie mai calm sau chiar mai îndrăzneţ în faţa lucrurilor cu care nu este familiarizat. Temperamentul fricos – sau orice alt temperament – poate să fie parte a moştenirii biologice a vieţii noastre emoţionale, dar nu

suntem în mod necesar limitaţi la un anumit meniu emoţional de către trăsăturile moştenite. Există o, întreagă gamă de posibilităţi, chiar şi în cazul constrângerilor genetice. Aşa cum constată specialiştii în comportamentul genetic, genele nu determină singure comportamentul; mediul şi mai ales ceea ce trăim şi învăţăm pe măsură ce creştem modelează predispoziţia noastră temperamentală, odată cu trecerea timpului. Capacităţile noastre emoţionale nu sunt date fixe înnăscute; printr-o învăţare corectă, ele pot fi îmbunătăţite. Motivele pentru care acest lucru este posibil ţin de maturizarea creierului uman.

Temperamentul nu este predestinat

Copilăria: o şansă unică Creierul omului nu este nici pe departe format la naştere. El continuă să se modeleze de-a lungul întregii vieţi, cel mai puternic progres având loc în copilărie. Copiii se nasc cu mult mai mulţi neuroni decât cei care vor rămâne în creierul adult; printr-un proces care se mai numeşte şi „de reducere”, creierul practic pierde acele conexiuni neuronale care sunt mai puţin folosite şi formează conexiuni puternice în circuitele sinaptice cele mai folosite. Simplificarea prin renunţarea la sinapsele în plus îmbunătăţeşte calitatea semnalului în creier, îndepărtând cauza

„Zgomotului de fond”. Acest proces este unul constant şi rapid. Conexiunile sinaptice se pot forma în câteva ore sau zile. Experienţa, mai ales

cea din copilărie, modelează creierul.

Demonstraţia clasică a impactului experienţei asupra dezvoltării creierului a fost făcută de deţinătorii premiului Nobel, Thorsten Wiesel şi David Hubel, ambii neurosavanţi10. Ei au arătat că la pisici şi la maimuţe există o perioadă critică în primele luni de viaţă, când se dezvoltă sinapsele ce transportă semnale de la ochi la cortexul văzului, unde aceste semnale sunt interpretate. Dacă animalului i se închidea un ochi o perioadă mai îndelungată, numărul sinapselor acestui ochi către cortexul vizual se reducea, în vreme ce sinapsele de la ochiul deschis se înmulţeau. Dacă după perioada critică ochiul închis era redeschis, animalul devenea practic orb de acel ochi. Deşi ochiul în sine nu avea nimic, existau prea puţine legături cu cortexul vizual pentru ca acesta să poată interpreta semnalele date de acel ochi.

La oameni, perioada critică corespunzătoare pentru vedere acoperă primii şase ani din viaţă. În această perioadă, vederea normală stimulează formarea unui circuit neural extrem de complex, care începe de la ochi şi se sfârşeşte în cortexul vizual. Dacă un ochi al unui copil este acoperit câteva săptămâni, acest fapt poate crea un deficit în capacitatea vizuală a ochiului respectiv. Dacă un copil a avut un ochi închis câteva luni şi ulterior a putut vedea, ochiul respectiv va întâmpina dificultăţi în distingerea detaliilor.

Demonstraţia vie a impactului experienţei

asupra dezvoltării creierului o reprezintă studierea şobolanilor „bogaţi” şi „săraci” 11. Şobolanii

„Bogaţi” locuiau în grupuri mici, în cuşti, având tot felul de distracţii, cum ar fi scăriţe şi rotiţe. Şobolanii „săraci” locuiau în cuşti foarte asemănătoare, dar goale şi lipsite de orice distracţie. După câteva luni, zona neocorticală a şobolanilor bogaţi a dezvoltat reţele mult mai complexe de circuite sinaptice; circuitul neuronal al şobolanilor săraci era, comparativ cu al celorlalţi, mult subdezvoltat. Diferenţa era atât de mare, încât creierul şobolanilor bogaţi era mai greu şi, ceea ce nu e de mirare, erau mai deştepţi în rezolvarea labirinturilor decât şobolanii săraci.

Experienţe similare pe maimuţe au arătat că şi în acest caz există diferenţe între „bogaţi” şi „săraci” – şi desigur efectul poate fi obţinut şi în cazul oamenilor.

Psihoterapia – care este de fapt o reînvâţare emoţională sistematică – este o dovadă pentru felul în care experienţa poate schimba tiparele emoţionale şi poate modela creierul. Cea mai edificatoare demonstraţie a acestui fapt provine dintr-un studiu asupra celor trataţi pentru tulburări obsesive12. Una dintre cele mai des întâlnite dorinţe nestăpânite ale acestora este spălatul pe mâini, care poate ajunge atât de frecvent, încât să se facă şi de sute de ori pe zi, până ce pielea persoanei crapă. Studiile au arătat

că lobii prefrontali ai obsedaţilor au o activitate peste norma113.

Jumătate dintre pacienţii studiaţi au fost trataţi cu medicamentele standard, cu fluoxetin (care este mai des întâlnită sub numele de Prozac), iar cealaltă jumătate au fost supuşi unei terapii comportamentale. Pacienţii supuşi terapiei au fost expuşi sistematic obiectului obsesiei lor sau al fixaţiei lor, fără a se merge însă până la capăt; pacienţii cu obsesia spălatului pe mâini erau duşi până la chiuvetă, dar nu li se permitea să se spele, în acelaşi timp, ei învăţau să îşi analizeze temerile şi spaimele care îi chinuiau – de exemplu, faptul că nu puteau să se spele îi făcea să creadă că or să se îmbolnăvească şi or să moară. Treptat, de-a lungul a luni întregi de asemenea experienţe, obsesia a început să se estompeze; acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu pacienţii pentru care s-au folosit medicamente.

Descoperirea remarcabilă totuşi a fost făcută din analizele realizate la scaner; rezultatele au arătat că terapia comportamentală a dus la o scădere semnificativă a activităţii părţii cheie din creierul emoţional, nucleii caudaţi, ca şi în cazul pacienţilor trataţi cu succes cu fluoxetin.

Experienţa le-a schimbat funcţionarea creierului – şi a îndepărtat acele simptome – la fel de eficient ca şi medicamentaţia!

Creierului uman îi ia cel mai mult timp comparativ cu creierul altor specii ca să se

maturizeze complet. În vreme ce fiecare zonă a creierului se dezvoltă într-un ritm diferit în timpul copilăriei, instalarea pubertăţii marchează una dintre cele mai năvalnice perioade de specializare în creier. Mai multe zone ale creierului care au un rol în viaţa emoţională sunt printre cele ce se maturizează mai încet. În vreme ce zonele senzoriale se maturizează în prima copilărie, iar sistemul periferic la pubertate, lobii frontali – locul în care se manifestă autocontrolul emoţional, înţelegerea şi reacţia la rang de artă – continuă să se dezvolte până către sfârşitul perioadei de adolescenţă, între 16 şi 18 ani”.

Obiceiurile de stăpânire a emoţiilor, obiceiuri care sunt repetate mereu în copilărie şi în adolescenţă, ajută la rândul lor la modelarea acestui circuit. Astfel, copilăria reprezintă o şansă crucială pentru modelarea predilecţiilor emoţionale de-o viaţă; obiceiurile dobândite în copilărie sunt incluse în reţelele sinaptice ale arhitecturii neurale şi sunt mai greu de schimbat ulterior în viaţă. Dată fiind importanţa lobilor prefrontali în stăpânirea emoţiilor, acea şansă de modelare sinaptică în respectiva regiune a creierului poate însemna totodată şi că în marele proiect al creierului, experienţa copilului de-a lungul anilor poate modela ultimele conexiuni în circuitele care reglementează creierul emoţional. Aşa cum am văzut, experienţele critice includ cât de bine răspund părinţii la nevoile copilului,

oportunităţile şi îndrumarea de care are parte un copil în a învăţa să se descurce cu propria suferinţă, să-şi controleze impulsurile şi să aibă exerciţiul empatiei. În mod similar, neglijarea sau maltratarea, incapacitatea de implicare a unui părinte egoist sau indiferent sau o disciplină brutală îşi pot lăsa amprenta în circuitul emoţiona115.

Una dintre lecţiile emoţionale esenţiale, învăţată în prima copilărie şi şlefuită pe parcursul anilor ce urmează, o reprezintă felul în care este calmat copilul atunci când e supărat. Foarte mulţi copii mici sunt calmaţi de cei care au grijă de ei: o mamă îşi aude copilul plângând, îl ridică în braţe şi îl leagănă până ce se linişteşte. Această adaptare biologică, spun unii teoreticieni, îl ajută pe copil să înceapă să înveţe cum ar putea să se potolească singur". În timpul unei anumite perioade critice, între zece luni şi un an şi jumătate, zona orbitofrontală a cortexului prefrontal formează rapid conexiunile cu creierul limbic, care va fi un fel de comutator deschis/închis pentru momentele neplăcute. Copilul care a fost calmat de nenumărate ori învaţă mai uşor să se calmeze singur; conform unor speculaţii, se pare că în acest circuit există legături puternice pentru controlarea momentelor neplăcute şi că de-a lungul vieţii vor reuşi să se calmeze mai bine la supărare.

Sigur că arta de a se calma singur se

dobândeşte de-a lungul anilor şi prin alte mijloace, pe măsură ce maturizarea creierului îi oferă copilului mai multe unelte emoţionale complexe. Să nu uităm că lobii frontali atât de importanţi pentru reglarea impulsurilor periferice se maturizează la adolescenţă17. Un alt circuit cheie care continuă să se modeleze de-a lungul copilăriei se află la nivelul nervului vag, care la una dintre terminaţiile sale reglează inima şi alte părţi ale corpului, iar la cealaltă transmite semnale la nucleul amigdalian prin intermediul altor circuite producând secreţia de catecolamine care declanşează reacţia luptă-sau-fugi. O

echipă de la Universitatea din Washington care a studiat impactul asupra creşterii copiilor a constatat că îngrijirea părinţilor competenţi din punct de vedere emoţional duce la o schimbare în bine a funcţiei nervului vag.

Sau cum explica psihologul John Gottman, care a realizat acest studiu: „Părinţii modifică tonul vag al copiilor” – o măsurătoare a cât de uşor poate fi declanşat nervul vag se face – „prin pregătirea lor emoţională: prin discuţii cu copiii despre sentimentele lor şi despre cum trebuie ele înţelese, fără critici sau judecăţi de valoare, despre cum se rezolvă diverse situaţii emoţionale, pregătindu-i pentru ceea ce trebuie să facă, de pildă în situaţiile în care este vorba despre lovire sau retragere în momentele de tristeţe”. Când părinţii au procedat bine, copiii au reuşit să

suprime mai uşor activitatea nervului vag, care face ca nucleul amigdalian să declanşeze hormonii reacţiei luptă-sau-fugi – şi deci s-au comportat mult mai bine.

Este limpede că dezvoltarea principalelor talente ale inteligenţei emoţionale are perioadele ei critice, care se întind pe mai mulţi ani în copilărie. Fiecare perioadă reprezintă o oportunitate pentru a ajuta copilul să dobândească obiceiuri emoţionale benefice, dacă nu se reuşeşte acest lucru, efortul va fi mult mai mare pentru a oferi lecţiile corective ulterioare în viaţă. Formarea şi specializarea circuitelor neurale în copilărie poate fi un motiv suficient de puternic pentru a explica de ce emoţiile timpurii şi traumele sunt atât de greu de depăşit, soldându-se cu efecte de durată şi chinuitoare, inclusiv la vârsta adultă. De asemenea, ar mai putea explica şi de ce psihoterapia poate dura adesea foarte mult, mai ales atunci când e vorba de influenţarea acestor tipare – şi de ce, aşa cum am văzut, chiar şi după terapie aceste tipare au tendinţa să rămână nişte înclinaţii profunde, deşi sunt acoperite de noi viziuni şi reacţii reînvăţate.

Evident, creierul rămâne elastic de-a lungul vieţii, deşi nu într-o măsură la fel de spectaculoasă ca în copilărie. Orice învăţare presupune o schimbare în creier, o întărire a conexiunii sinaptice. La pacienţii cu tulburări obsesive creierul se modifică, arătând că obiceiurile

emoţionale pot fi schimbate de-a lungul vieţii, cu un oarecare efort susţinut, chiar şi la nivel neural. Ce se întâmplă cu creierul în cazurile de tulburare de stres posttraumatic (sau în terapia respectivă) este de fapt un efect analog cu acelea pe care le aduc experienţele emoţionale în bine sau în rău.

Unele dintre cele mai grăitoare lecţii pentru un copil vin din partea părintelui. Obiceiurile emoţionale induse de părinţi sunt foarte diferite dacă, pe de o parte, ei sunt pe lungimea de undă a copiilor, adică recunosc nevoile emoţionale ale copiilor şi le satisfac sau îşi disciplinează copiii prin empatie, sau dacă, pe de altă parte, părinţii sunt absorbiţi doar de sine şi ignoră tulburările copilului sau îl disciplinează capricios prin ţipete şi bătăi. O psihoterapie prelungita este, într-un fel, un remediu pentru ceea ce s-a greşit sau s-a ratat complet în perioada anterioară în privinţa pregătirii copiilor. Dar de ce să nu facem ceea ce ne stă în putinţă pentru a preveni această nevoie, oferindu-le copiilor atenţia şi călăuzirea necesare pentru a cultiva calităţile emoţionale esenţiale încă de la bun început?

PARTEA A CINCEA

Alfabetul emoţional

Costurile analfabetismului emoţional Totul a început ca o mică dispută, dar lucrurile au luat amploare.

Ian Moore, elev în clasele mari la Liceul

Thomas Jefferson din Brooklyn, şi Tyrone Sinkler, din clasele mici, au avut o neînţelegere cu un coleg pe nume Khalil Sumpter, de cincisprezece ani. După care au început să se lege de el şi să-l ameninţe până ce conflictul a explodat.

Khalil, speriat că Ian şi Tyrone ar putea să-l bată, a venit într-o dimineaţă la şcoală cu un pistol de calibru 38 şi, la cinci metri de paznicul şcolii, i-a împuşcat mortal de la distanţă mică pe cei doi puşti chiar pe culoarele şcolii.

Acest incident, oricât de sinistru ar fi, poate fi interpretat ca încă un semn al nevoii disperate de lecţii de stăpânire a emoţiilor, de rezolvare paşnică a neînţelegerilor sau pur şi simplu de adaptare la viaţa în comun.

Educatorii, deranjaţi de punctajele slabe la matematică şi la citit ale elevilor, au constatat că există şi o deficienţă mult mai alarmantă: analfabetismul emoţiona”. În vreme ce pentru îmbunătăţirea performanţelor intelectuale s-au făcut eforturi lăudabile, această nouă şi tulburătoare deficienţă nu este abordată în niciun fel la nivelul programei şcolare. Sau cum spunea un profesor din Brooklyn, actualmente, accentul care se pune în şcoli sugerează că „ne preocupă mult mai tare cât de bine pot citi copiii şi cât de bine pot scrie decât dacă vor mai fi în viaţă săptămâna viitoare”.

Semnele acestei deficienţe se pot constata în incidentele violente, cum ar fi împuşcarea lui Ian

şi a lui Tyrone, care sunt tot mai dese în şcolile americane. Acestea nu mai sunt doar cazuri izolate: creşterea tulburării vieţii adolescenţilor şi a numărului necazurilor copilăriei pot fi sesizate pretutindeni în Statele Unite – fiind un fel de model pentru tendinţele din lumea întreagă – după cum se arată în statistici precum acestea2:

În 1990, comparativ cu ultimii douăzeci de ani, în Statele Unite s-a înregistrat cel mai mare procent de arestări de minori pentru delicte violente; s-a dublat numărul arestărilor adolescenţilor pentru violuri; rata crimelor săvârşite de adolescenţi a crescut de patru ori, mai ales din cauza tot mai desei folosiri a armelor3. Tot în aceşti douăzeci de ani, numărul de sinucideri în rândul adolescenţilor s-a triplat, la fel ca numărul de copii sub paisprezece ani care sunt victimele unor crime4.

Rămân însărcinate fete tot mai multe şi mai tinere. Până în 1993, numărul de naşteri la fetele între zece şi paisprezece ani a crescut constant cinci ani la rând, acest fenomen fiind numit „copii care fac copii” – precum şi numărul şi proporţia sarcinilor nedorite şi presiunile colegilor de a face sex. Numărul de cazuri de boli venerice la adolescenţi s-a triplat în ultimii treizeci de ani5.

Sigur că aceste cifre sunt descurajante, dar dacă ne concentrăm asupra tineretului american de origine africană, mai ales din oraşe, situaţia este şi mai îngrijorătoare, toate cifrele fiind mult

mai mari şi uneori duble, dacă nu chiar triple sau mai mari. De exemplu, consumul de heroină şi cocainã în rândul celor foarte tineri a crescut cu 300% în cei douăzeci de ani de dinainte de 1990; în rândul tinerilor americani de origine africană, s-a ajuns ca numărul celor ce iau droguri să crească deci *de 13 ori* faţă de acum douăzeci de ani6.

Cauza cea mai des întâlnită a dezechilibrelor adolescenţilor este boala mintală. Simptomele de depresie, indiferent că sunt majore sau minore, afectează o treime dintre adolescenţi. Pentru fete, riscul de depresie se dublează la pubertate. Frecvenţa dezechilibrelor de alimentaţie la adolescente a crescut spectaculos7.

În sfârşit, dacă lucrurile jiu se vor schimba, perspectiva pe termen lung a copiilor de astăzi în privinţa unei căsătorii şi a unei vieţi rodnice şi stabile este tot mai întunecată de la o generaţie la alta. Aşa cum am văzut în Capitolul 9, în vreme ce în anii 1970 şi 1980 rata divorţurilor era de aprox. 50%, pe măsură ce am intrat în anii 1990, proporţia tinerelor cupluri care sfârşesc printr-un divorţ este cam de două din trei.

Costurile analfabetismului emoţional

Aceste statistici alarmante sunt precum canarul din tunelul din mina de cărbuni, care moare avertizându-i pe muncitori că este prea puţin oxigen. Dincolo de aceste cifre, problemele

copiilor din ziua de azi pot fi urmărite şi la niveluri mai subtile, în situaţiile de zi cu zi, unde încă nu s-a ajuns la crize profunde. Cele mai grăitoare date – un barometru exact al scăderii nivelurilor de competenţă emoţională – fac parte dintr-o mostră la nivel naţional privitoare la copiii americani între şapte şi şaisprezece ani asupra cărora s-a făcut un studiu comparându-se starea emoţională a copiilor de la jumătatea anilor 1970 cu cea a copiilor de la sfârşitul anilor 19808. Pornind de la declaraţiile părinţilor şi ale profesorilor, asistăm la o înrăutăţire permanentă. Nu e vorba doar de o singură problemă; toate indicatoarele arată o direcţie greşită. În medie, copiii o duc mai prost în următoarele privinţe:

Izolarea sau problemele sociale: preferinţa de a fi singuri; de a fi secretoşi; bosumflarea; lipsa de energie; sentimentul de nefericire; dependenţa exagerată.

Anxietatea şi depresia: dorinţa de a fi singuri; existenţa mai multor temeri şi îngrijorări; nevoia de a fi perfecţi; sentimentul că nu sunt iubiţi; agitaţia sau tristeţea şi depresia.

Problemele de atenţie şi de gândire: incapacitatea de a fi atenţi sau de a fi calmi; visarea cu ochii deschişi; acţiuni întreprinse fără a medita asupra situaţiei; agitaţia prea mare, care duce la o incapacitate de concentrare; rezultatele proaste de la şcoală; incapacitatea de a-şi lua gândul de la anumite lucruri.

Delincvenţa sau agresivitatea: frecventarea copiilor care au întotdeauna necazuri; minţitul şi trişatul; certurile foarte dese cu alţii; răutăţile faţă de alţii; dorinţa imperioasă de a li se acorda atenţie; distrugerea lucrurilor care nu le aparţin; neascultarea manifestată acasă şi la şcoală; încăpăţânarea şi proasta dispoziţie; vorbitul prea mult; tachinările; firea prea aprinsă.

În vreme ce toate aceste probleme de izolare ridică noi semne de întrebare în ansamblu, ele sunt barometrul unei schimbări majore, al unui nou tip de toxicitate care apare şi otrăveşte experienţele din copilărie, al unor deficienţe profunde la nivelul competenţelor emoţionale. Această senzaţie emoţională neplăcută pare să fie în cazul tuturor copiilor preţul vieţii lor moderne. În vreme ce americanii îşi critică în mod făţiş problemele ca fiind extrem de grave comparativ cu cele ale altor culturi, studiile făcute în lumea întreagă arată că există şi situaţii mai alarmante decât cea din Statele Unite. De exemplu, în anii 1980, profesorii şi părinţii din Olanda, China şi Germania au ajuns la concluzia că nivelul problemelor pe care le au copiii din ţările lor este similar cu cel al copiilor Americii anului 1976. Iar unele ţări, cum ar fi Australia.

Franţa şi Thailanda, aveau probleme chiar mai grave decât cele actuale ale SUA. Dar probabil că lucrurile nu vor rămâne nici măcar aşa pentru multă vreme. Forţele puternice care

propulsează coborârea competenţei emoţionale se pare că au căpătat avânt în Statele Unite comparativ cu alte ţări dezvoltate9.

Niciun copil, bogat sau sărac, nu este scutit de riscuri. Aceste probleme sunt universal valabile şi caracterizează toate grupurile etnice, rasiale sau formate pe criteriul venitului. Astfel, în vreme ce copiii săraci au cele mai proaste rezultate în privinţa capacităţilor emoţionale, *rata* de deteriorare de-a lungul zecilor de ani nu este mai mare decât aceea din rândul copiilor din clasa de mijloc sau al celor bogaţi: toate datele arată aceeaşi pantă constant coborâtoare. A existat şi o creştere corespunzătoare – întreită a numărului de copii care au apelat la un sprijin psihologic (ceea ce ar putea fi un semn bun, pentru că semnalizează faptul că există un ajutor disponibil), precum şi o dublare a numărului de copii care au avut suficiente probleme emoţionale încât *ar fi trebuit* să apeleze la un ajutor, dar n-au făcut-o (un semn prost) – de la 9% în 1976 la 18% în 1989.

Urie Bromfenbrenner, un eminent psiholog în probleme de dezvoltare de la Universitatea Corneli, a făcut un studiu comparativ la nivel internaţional referitor la binele copiilor şi a declarat: „În absenţa unui sistem eficient de sprijin, stresul extern a devenit atât de mare, încât până şi familiile puternice încep să se destrame. Agitaţia, instabilitatea şi inconsecvenţa vieţii de familie de zi cu zi sunt tot mai mari la nivelul

tuturor segmentelor societăţii noastre, inclusiv la nivelul celor cu studii sau cu bani. În joc este generaţia următoare, în special băieţii, care, pe măsură ce cresc, sunt mai vulnerabili în faţa acestor forţe distrugătoare, cum ar fi efectele devastatoare ale divorţului, sărăciei şi şomajului. Statutul copiilor americani şi al familiilor lor este mai disperat ca niciodată… Milioane de copii sunt lipsiţi de competenţă şi caracter moral". 10

Acesta nu este un fenomen strict american, ci unul global, căci concurenţa mondială în a scădea costul mâinii de lucru a creat forţe economice care exercită presiuni asupra familiilor. Acestea sunt vremuri în care familiile sunt asaltate de probleme financiare şi atunci ambii părinţi lucrează multe ore, copiii fiind lăsaţi de capul lor sau în grija televizorului; vremuri când tot mai mulţi copii cresc în sărăcie; când familiile cu un singur părinte sunt tot mai numeroase; când tot mai mulţi sugari şi copii mici sunt lăsaţi la creşă, unde nu li se dă aproape niciun fel de atenţie, fiind neglijaţi. Toate acestea înseamnă, chiar şi în cazul părinţilor bine intenţionaţi, erodarea nenumăratelor schimburi mărunte şi necesare dintre părinte şi copil, prin care se ajunge la competenţele emoţionale. Ce este de făcut în familiile care nu mai funcţionează atât de eficient încât să-şi poată pune copiii pe picioare, pregătindu-i pentru viaţă?

O privire mai atentă asupra mecanismelor

problemelor specifice sugerează că deficienţele existente la nivelul competenţelor emoţionale şi sociale constituie baza unor probleme grave – şi felul în care corectivele bine orientate sau măsurile preventive ar putea să menţină mai mulţi copii pe drumul cel bun.

Îmblânzirea agresivităţii când eram în şcoala primară, copilul cel mai rău era Jimmy, care era în clasa a patra, eu îiind într-a-ntâia. Era genul care îţi fura banii de mâncare, îţi lua bicicleta şi te apostrofa de îndată ce-i vorbeai. Jimmy era tipul bătăuşului care se aprindea din orice, uneori chiar din nimic. Toţi ne temeam de Jimmy – şi păstram distanţa. Toată lumea îl ura şi se temea de Jimmy; nimeni nu se juca cu el. Atunci când apărea pe terenul de joacă era ca şi cum un bodyguard invizibil îi îndepărta pe toţi copiii din calea sa.

Sigur că acei copii ca Jimmy au probleme serioase. Mai puţin evident este faptul că această agresivitate flagrantă din copilărie constituie un semn pentru viitoarele probleme emoţionale. Jimmy a făcut puşcărie pentru molestare până să împlinească şaisprezece ani.

Faptul că acei copii ca Jimmy moştenesc pentru tot restul vieţii agresivitatea din copilărie a ieşit la iveală în multe dintre studiile făcute”.

Aşa cum am văzut, viaţa de familie a acestor copii agresivi presupune întotdeauna părinţi ce alternează neglijenţa cu asprimea şi cu pedepsele

capricioase; este probabil de înţeles că acest tipar îi face pe copii să devină puţin paranoici sau violenţi.

Nu toţi copiii furioşi sunt însă şi bătăuşi; o parte dintre ei sunt nişte paria retraşi, care reacţionează exagerat atunci când sunt necăjiţi sau faţă de ceea ce ei percep a fi nedreptăţi. Defectul perceptiv care-i uneşte pe aceşti copii constă în faptul că ei sesizează atacuri acolo unde ele nu există, imaginându-şi că persoanele din jur sunt mai ostile decât în realitate. Aceasta îi face să li se pare că unele fapte neutre sunt ameninţătoare

— Un brânci nevinovat devine o vendetă – iar singurul răspuns este atacul imediat. Sigur că asta îi determină pe alţi copii să-i evite, izolându-i şi mai tare. Aceşti copii furioşi şi izolaţi sunt foarte sensibili la nedreptăţi şi la faptul că ar putea fi trataţi astfel. Ei întotdeauna se văd în rolul de victime şi pot înşira oricând o listă întreagă de cazuri în care, de exemplu, profesorii i-au acuzat că ar fi făcut ceva atunci când nu aveau nicio vină. O altă trăsătură a acestor copii este aceea că atunci când se află în toiul unei crize de furie nu au decât o singură reacţie: să lovească.

Se poate vedea cum funcţionează aceste înclinaţii perceptuale dintr-un experiment în care bătăuşii sunt puşi alături de copii mai paşnici să privească înregistrări video. Într-unul dintre filme, un băiat scapă cărţile pe jos atunci când un altul îl

înghionteşte. Copiii încep să râdă; băiatul care a scăpat cărţile se enervează şi încearcă să dea într-unul dintre cei care râd. Când copiii care au văzut caseta vorbesc despre ea ulterior, se constată că bătăuşul întotdeauna îl justifică pe cel care dă în puşti. Şi mai grăitor este faptul că atunci când a fost necesar să se precizeze agresivitatea din film, în discuţiile despre casetă, bătăuşii l-au considerat pe cel care şi-a îmbrâncit iniţial colegul ca fiind vinovat, mânia băieţelului care loveşte fiind justificată12.

Acest salt la a-i judeca pe protagoniştii filmului dovedeşte o profundă înclinaţie perceptuală în cei în care sunt în mod normal agresivi: ei acţionează pe baza prezumţiei de ostilitate sau de ameninţare, nedând prea multă atenţie la ceea ce se întâmplă de fapt. De îndată ce detectează această ameninţare, sar la bătaie. De exemplu, dacă un băieţel agresiv joacă şah cu un altul care mută o piesă atunci când nu îi este rândul, primul va interpreta această mutare ca fiind o înşelătorie, fără a sta să se gândească dacă nu cumva a fost o simplă greşeală. Presupunerea sa este Costurile analfabetismului emoţional

una răuvoitoare şi nu una nevinovată, iar reacţia este automat ostilă.

Odată cu această percepţie grăbită a unui act ostil apare automat şi un act de agresivitate; în loc să îi sublinieze celuilalt că a făcut o greşeală, el

trece direct la acuzaţii, ţipând şi lovind. Cu cât copiii fac mai des acest lucru, cu atât agresivitatea devine pentru ei un gest automat, iar repertoriul de opţiuni – politeţea, gluma – se restrânge.

Asemenea copii sunt vulnerabili din punct de vedere emoţional în sensul că au un prag foarte scăzut al supărării, iritându-se tot mai des pentru tot mai multe lucruri; odată ce se supără, gândirea li se întunecă, iar actele nevinovate sunt percepute ca ostile şi recad în obiceiul prea bine învăţat de a reacţiona printr-o lovitură violentă13.

Aceste înclinaţii perceptuale spre ostilitate există încă din primele clase. În vreme ce majoritatea copiilor, şi mai ales a băieţilor, sunt obraznici la grădiniţă şi în clasa întâi, copiii cei mai agresivi nu reuşesc să înveţe o modalitate de autocontrol până în clasa a doua. În vreme ce alţi copii au început să înveţe ce înseamnă negocierile şi compromisul pentru neînţelegerile de pe terenul de joacă, bătăuşii se bizuie tot mai mult pe forţă şi violenţă. Ei plătesc un preţ social: după primele două sau trei ore petrecute cu un bătăuş pe terenul de joacă, ceilalţi copii deja declară că puştiul le displace”.

Studiile care i-au urmărit pe copii din anii preşcolari şi până la vârsta adolescenţei au constatat că aproape jumătate dintre şcolarii de clasa întâi care sunt obraznici, incapabili să se înţeleagă cu ceilalţi, neascultători faţă de părinţi şi încăpăţânaţi cu profesorii devin delincvenţi la

vârsta adolescenţei15. Sigur că nu toţi aceşti copii agresivi sunt pe drumul ce duce la violenţă sau la acte criminale ulterior în viaţă. Dar dintre toţi copiii, aceştia sunt cei care riscă cel mai tare ca în final să comită delicte violente.

Tendinţa spre delicte apare surprinzător de devreme la aceşti copii.

Atunci când copiilor dintr-o grădiniţă din Montreal le-au fost date calificative în ceea ce priveşte ostilitatea şi capacitatea de a crea probleme, cei cu scoruri înalte făceau dovadă clară de delincvenţă doar cind-opt ani mai târziu, în primii ani ai adolescenţei. Existau şanse de trei ori mai mari ca aceşti copii să admită faptul că au bătut pe cineva care nu le făcuse nimic, că au furat din magazine, că au folosit o armă de foc într-o neînţelegere, că au dat o spargere sau că au furat piese de la o maşină sau că s-au îmbătat – şi toate acestea încă înainte să facă paisprezece ani”.

Calea tipică primară spre violenţă şi spre criminalitate se prefigurează la copiii care sunt agresivi şi greu de stăpânit încă din clasa întâi şi a doua17. De obicei, impulsurile prost controlate din primii ani de şcoală contribuie la rezultatele şcolare proaste, copiii din această categorie fiind percepuţi şi percepându-se pe ei înşişi ca „proşti”, remarcă de altfel confirmată şi de faptul că sunt surghiuniţi în clasele speciale (şi chiar dacă aceşti

copii pot avea o mare doză de „hiperactivitate” sau disfuncţii de învăţare, cu siguranţă nu toţi se află în această situaţie). Copiii care la începutul şcolii ştiu deja de acasă ce înseamnă stilul „coercitiv”.

— Adică violent – sunt de asemenea izolaţi de către profesori, care ar trebui să-şi ocupe prea mult timp ca să-i ţină în frâu. Sfidarea regulilor de la ore, ce pare firească pentru aceşti copii, are drept consecinţă pierderea unui timp care altfel ar fi putut fi folosit pentru învăţat; soarta lor de a nu reuşi la învăţătură este aproape predestinată, mai ales începând cu clasa a treia. Deşi băieţii care se îndreaptă spre delincvenţă tind să aibă un IQ mai scăzut decât colegii lor, impulsivitatea este în mai mare măsură cauza delincvenţei; impulsivitatea băieţilor de zece ani este un indiciu de trei ori mai puternic al delincvenţei ulterioare faţă de IQ-ul lor18.

Până în clasa a patra sau a cincea, aceşti copii consideraţi bătăuşi sau doar „dificili” – sunt respinşi de colegii lor şi sunt incapabili să-şi facă uşor prieteni; ei ajung rataţi din punct de vedere şcolar. Simţindu-se fără prieteni, se asociază cu alţi paria sociali. Între clasa a patra şi a noua, intră în bande şi duc o viaţă ce sfidează legea şi ordinea; există un risc de cinci ori mai mare pentru ei să ajungă vagabonzi, alcoolici, drogaţi, mai ales între clasele a şaptea şi a opta. Pe la jumătatea anilor de şcoală, ei sunt însoţiţi de alţii

care „au început mai târziu”, dar care sunt atraşi de acest stil sfidător; aceşti întârziaţi sunt adesea copii mai mici, total nestăpâniţi acasă, care au început să bântuie pe străzi de capul lor încă din şcoala primară. În anii de liceu, acest grup marginalizat de obicei renunţă la studii şi încearcă să se îndrepte spre delincvenţă, implicându-se în delicte minore, cum ar fi furtul din magazine, spargerile sau comerţul cu droguri.

(O diferenţă grăitoare apare pe acest parcurs între băieţi şi fete. Un studiu asupra fetelor „rele” din clasa a patra – cele care au probleme cu profesorii sau nu respectă regulile, însă fără a fi nepopulare printre colegi – arată că 40% dintre ele au deja un copil înainte să termine anii de liceu19. Asta înseamnă un procent de trei ori mai mare faţă de cel înregistrat în rândul celorlalte fete. Cu alte cuvinte, fetele cu apucături antisociale nu devin violente – rămân gravide.)

Desigur, nu există o singură traiectorie spre violenţă şi delincvenţă; există mulţi alţi factori care pun în primejdie un copil: dacă este născut într-un cartier cu o rată mare a criminalităţii, va fi expus mai multor tentaţii spre crimă şi violenţă, lucru ce porneşte de la faptul că familia trăieşte într-un stres puternic sau în sărăcie. Dar niciunul dintre aceşti factori nu face delincvenţă să devină inevitabilă. Toate acestea fiind la fel de importante, forţele psihologice care acţionează în cazul copiilor agresivi sporesc şansele ca ei să

devină infractori violenţi. Sau cum spune Gerald Patterson, un psiholog care a urmărit îndeaproape evoluţia a sute de băieţi la vârsta adultă tânără: „actele antisociale ale unui copil de cinci ani pot fi modelul actelor de delincvenţă ale adolescentului”. 20

Şcoala bătăuşilor Această predispoziţie mintală a copiilor agresivi ce îi însoţeşte toată viaţa este cea care aproape sigur îi va face să sfârşească în necazuri. Un studiu efectuat asupra delincvenţilor minori condamnaţi pentru acte de violenţă şi asupra elevilor de liceu agresivi a ajuns la concluzia că aceştia au un tipar mintal comun: atunci când au probleme cu cineva, automat consideră că persoana se află pe o poziţie antagonică, pripindu-se să tragă concluzii în legătură cu ostilitatea acesteia faţă de ei, fără să mai caute alte informaţii sau să încerce să gândească paşnic pentru a-şi rezolva neînţelegerile. În acelaşi timp, consecinţa negativă a unei soluţii violente – de obicei, o bătaie – nu le trece prin minte. Tendinţa lor agresivă este justificată în gând prin convingeri cum ar fi: „E în regulă să loveşti pe cineva dacă eşti nebun de furie”; „Dacă te dai înapoi de la o bătaie lumea o să te socotească un laş”; şi „Cei care sunt bătuţi zdravăn nu suferă chiar aşa de rău”. 21

Însă un ajutor venit la timp poate schimba aceste atitudini şi poate bloca această traiectorie spre delincvenţă a copilului; mai multe programe

experimentale au avut un oarecare succes în a ajuta asemenea copii agresivi să înveţe să-şi controleze impulsurile antisociale înainte să intre în încurcături majore. Unul dintre acestea, organizat la Universitatea Duke, s-a ocupat de elevii de gimnaziu care se înfuriau repede şi creau probleme, în cadrul unor şedinţe de instruire de 40 de minute ce aveau loc de două ori pe săptămână, pe o perioadă de şase până la douăsprezece săptămâni. Aceşti băieţi erau învăţaţi, de exemplu, că o parte dintre aluziile pe care ei le intrepretau ca fiind ostile erau de fapt neutre sau prieteneşti. Ei învăţau să gândească şi din perspectiva altor copii, să-şi dea seama cum sunt percepuţi şi ce ar putea gândi şi simţi ceilalţi copii în situaţiile care i-au înfuriat foarte tare. De asemenea, erau şi cursuri speciale pentru stăpânirea mâniei, constând în reconstituirea unor scene, cum ar fi o tachinare care i-ar fi putut face să-şi iasă din fire.

Una dintre abilităţile cheie pentru controlarea mâniei a constat în supravegherea sentimentelor – conştientizarea senzaţiilor fizice, cum ar fi roşirea obrajilor sau tensiunea musculară în momentul enervării şi abordarea acestor semne ca pe un indiciu că trebuie să pună stavilă sau să mai reflecteze la ceea ce urmează să facă şi nu să acţioneze impulsiv.

John Lochman, psiholog la Universitatea Duke, unul dintre creatorii acestui program, mi-a

spus: „Ei discută despre situaţiile prin care au trecut recent, ca de exemplu o îmbrânceală pe culoar, pe care o consideraseră voită. Copiii vor vorbi despre felul cum ar fi trebuit să abordeze această întâmplare. Unul dintre ei, de exemplu, mi-a povestit cum s-a adresat unui băieţel care l-a îmbrâncit, spunându-i să nu mai facă aşa ceva şi apoi pur şi simplu a plecat. Asta însemna că deţinuse controlul fără să îşi piardă respectul de sine şi fără să provoace o bătaie”.

Pare interesant; mulţi dintre băieţii agresivi sunt nefericiţi din cauză că-şi ies uşor din fire; prin urmare, sunt receptivi la posibilitatea de a învăţa cum să se controleze. Într-un moment în care deja au apucat să se aprindă, desigur că asemenea reacţii la rece, cum ar fi retragerea sau număratul până la zece, astfel încât să treacă primul impuls înainte de a reacţiona, nu se declanşează automat; băieţii exersează asemenea alternative într-un fel de scenete în care fiecare are rolul său, ca de exemplu mersul într-un autobuz în care câţiva puşti nu le dau pace. Astfel, ei pot încerca un răspuns prietenos prin care să-şi păstreze demnitatea, dar care să fie o alternativă la lovtre, plâns sau fuga însoţită de ruşine.

La trei ani după ce băieţii au urmat un asemenea curs, Lochman i-a comparat cu alţii care fuseseră la fel de agresivi, dar nu beneficiaseră de asemenea cursuri de stăpânire a mâniei. El a constatat că la adolescenţă băieţii

care urmaseră acest program erau mai puţin dificili la ore, aveau o părere mai bună despre sine, iar posibilitatea de a se apuca de băutură

sau de droguri era mult mai mică. Cu cât programul a durat mai mult, cu atât agresivitatea a scăzut mai tare.

Prevenirea depresiei Dana, de şaisprezece ani, a părut întotdeauna că se adaptează uşor. Dar acum, dintr-odată, nu se mai putea înţelege cu celelalte fete şi ceea ce o nemulţumea şi mai tare era că nu reuşea să menţină prea mult o legătură cu un băiat, chiar dacă de fiecare dată făcea şi dragoste cu el. Morocănoasă şi veşnic obosită, Dana şi-a pierdut pofta de mâncare, n-a mai avut chef să se distreze în niciun fel. Se simţea neajutorată şi fără speranţe, nefiind în stare să iasă din această proasta dispoziţie şi chiar se gândea să se sinucidă.

Starea de deprimare fusese generată de ultima despărţire de prietenul ei.

Ea a precizat că nu ştia cum să facă să iasă cu un băiat fără să se implice imediat într-o relaţie sexuală – chiar dacă acest lucru i se părea inconfortabil – şi nu ştia cum să pună capăt unei relaţii chiar când era nesatisfăcătoare. Se culca cu diverşi băieţi, spunea ea, când de fapt nu voia decât să-i cunoască mai bine.

Astfel încât, cum tocmai se mutase la o altă şcoală, se simţise şi mai timidă şi mai neliniştită, nereuşind să-şi facă prietene printre fetele de acolo. De exemplu, se sfia să deschidă vreo conversaţie, vorbind doar când i se adresa cineva. Era incapabilă să se arate aşa cum era ea de fapt şi nici nu ştia ce să mai zică după: „Bună, ce faci?”
22

Dana a urmat o terapie în cadrul unui program experimental pentru adolescenţi deprimaţi din cadrul Universităţii Columbia. Tratamentul ei s-a concentrat asupra felului în care ar putea să îşi stăpânească mai bine relaţiile sentimentale: cum să-şi facă prieteni, cum să se simtă mai încrezătoare alături de alţi adolescenţi, cum să impună limite în privinţa relaţiilor sexuale, cum să se poarte în intimitate, cum să-şi exprime sentimentele. În esenţă, era un fel de încercare de a remedia o parte dintre trăsăturile emoţionale fundamentale. Şi a funcţionat; depresia i-a trecut.

Mai ales la cei tineri, problemele în stabilirea unor relaţii generează depresii. Dificultatea este la fel de des întâlnită atât în relaţiile dintre copii şi părinţi, cât şi în relaţiile cu cei de o vârstă. Copiii deprimaţi şi adolescenţii sunt adesea incapabili sau nu sunt dispuşi să vorbească despre nemulţumirile lor. Parcă nu sunt în stare să-şi evalueze corect sentimentele, dând dovadă de irascibilitate, de nerăbdare, de nervozitate şi de mânie – mai ales faţă de părinţi. Astfel, părinţilor

le este şi mai greu să le acorde sprijin emoţional şi să-i călăuzească aşa cum se cuvine, iniţiindu-se un fel de spirală infernală, care sfârşeşte în permanente certuri şi forme de înstrăinare.

O nouă trecere în revistă a cauzelor depresiei la tineri subliniază deficite la nivelul a două zone de competenţă emoţională: talentul de a stabili relaţii, pe de o parte, şi o interpretare a refuzurilor celorlalţi, pe de altă parte. În vreme ce o parte dintre predispoziţiile la depresie sunt aproape sigur de ordin genetic, altele par a fi cauzate de obiceiul de a gândi pesimist, dar care este un proces reversibil, ce predispune copiii să reacţioneze violent la cele mai mici înfrângeri din viaţă – o notă proastă, o ceartă cu părinţii, o respingere din partea celor din jur –, ajungând la deprimare. Există dovezi care sugerează că această predispoziţie pentru depresie, indiferent pe ce s-ar baza, este şi mai mare la tineri.

Preţul lumii moderne: numărul mare de depresii Anii de sfârşit de mileniu au inaugurat o nouă epocă, cea a Melancoliei, aşa cum anii ’20 erau epoca Anxietăţilor. Datele la nivel internaţional arată că starea ce pare a fi o epidemie a zilelor noastre – depresia, care se întinde tot mai tare – se adaptează în funcţie de stilurile de viaţă moderne. Fiecare generaţie, comparativ cu cele anterioare, în lumea întreagă, a înregistrat un risc tot mai mare de a ajunge într-o stare depresivă – nu doar o stare de tristeţe, ci

de nepăsare, de demoralizare şi de autocompătimire, precum şi de copleşitoare lipsă de speranţă – de-a lungul unei vieţi23. Aceste stări apar de la vârste tot mai fragede. Depresia la copii, cândva complet necunoscută (sau cel puţin nerecunoscută), iese la iveală ca o pecete a scenei moderne.

Deşi probabilitatea de a deveni deprimat creşte odată cu vârsta, totuşi cea mai mare creştere se remarcă la tineri. Pentru cei născuţi după 1955, posibilitatea de a suferi o depresie majoră la un moment dat în viaţă este în multe ţâri de trei ori mai mare decât pentru bunicii lor. La americanii născuţi înainte de 1905, proporţia celor care ar fi putut suferi o depresie gravă într-o viaţă era de doar 1%; dintre cei născuţi după 1955, până la 24 de ani, aproximativ 6% au suferit deja o depresie; pentru cei născuţi între 1945 şi 1954, posibilitatea de a suferi de o depresie majoră înainte de a împlini 24 de ani este de zece ori mai mare decât pentru cei născuţi între 1905 şi 191424. Pentru fiecare generaţie, primul episod de depresie are tendinţa să apară tot mai devreme.

Un studiu mondial făcut asupra a peste 39.000 de persoane a ajuns la concluzia că aceleaşi tendinţe există şi în Porto Rico, Canada, Italia.

Germania, Franţa, Taiwan, Liban şi Noua Zeelandă. La Beirut, creşterea numărului de

depresii are o strânsă legătură cu evenimentele politice, cotele maxime fiind atinse în timpul perioadelor de război civil. În Germania, în rândul celor născuţi înainte de 1914, probabilitatea de a face o depresie până la 35 de ani era de 4%. Pentru cei născuţi între 1934 şi 1944, era de 14%. În lumea întreagă, generaţiile care s-au maturizat în momente de tulburări politice sunt marcate de un număr mai mare de depresii, deşi în ansamblu creşterea acestei tendinţe nu are legătura cu evenimentele politice.

Micşorarea vârstei la care copiii trăiesc prima experienţă depresivă pare de asemenea să fie un factor comun pentru lumea întreagă. Atunci când le-am cerut experţilor să îmi spună de ce cred ei asta, au apărut mai multe teorii.

Dr. Frederick Goodwin, directorul Institutului Naţional de Sănătate Mintală, a făcut următorul comentariu: „A existat o cumplită erodare a nucleului familial – numărul divorţurilor s-a dublat, părinţii au tot mai puţin timp disponibil pentru copiii lor şi nu stau prea mult într-un loc. Nu apuci să-ţi cunoşti prea bine restul familiei, iar pierderea acestor surse stabile de autoidentificare înseamnă un risc mai mare de a se ajunge la depresie”. Dr. David Kupfer, şeful catedrei de psihiatrie a Universităţii de Medicină din Pittsburgh, sublinia o altă tendinţă: „Odată cu extinderea industrializării după cel de-al Doilea Război Mondial, aproape că nimeni nu mai era pe-

acasă. În tot mai multe familii s-a instalat o indiferenţă a părinţilor faţă de nevoile copiilor, pe măsură ce aceştia creşteau. Aceasta nu este o cauză directa a depresiilor, dar creează o anumită vulnerabilitate. Factorii de stres emoţional care apar de timpuriu pot afecta dezvoltarea neuronilor, ceea ce poate duce la o depresie în momentele de mare stres, chiar dacă ele pot apărea zeci de ani mai târziu”.

Martin Seligman, psiholog la Universitatea Pennsylvania, spunea:

„În ultimii 30 sau 40 de ani, am remarcat o creştere accentuată a individualismului şi o descreştere a convingerilor religioase, precum şi o scădere a sprijinului acordat celorlalţi de comunităţi ori a familiilor numeroase.

Aceasta înseamnă o pierdere de resurse care ar fi putut mobiliza împotriva obstacolelor şi a eşecului. În acest sens, orice eşec este considerat ceva de durată şi este amplificat în aşa fel încât afectează totul în viaţă.

Există o înclinaţie spre a lăsa o înfrângere de moment să devină una de durată şi o cauză a lipsei de speranţă. Dacă ai avea o perspectivă mai largă, cum ar fi credinţa în Dumnezeu şi în viaţa de apoi, atunci pierderea unei slujbe ar părea o înfrângere temporară”.

Indiferent care ar fi cauza, depresia la tineri este o problemă presantă.

În Statele Unite, estimările variază foarte mult în privinţa vulnerabilităţii de-a lungul vieţii datorate depresiilor de care suferă copiii şi adolescenţii, indiferent de perioada în care apar ele. Unele studii epidemiologice, care au folosit criterii stricte – simptomele oficiale de diagnosticare a depresiilor – au constatat că pentru băieţii şi fetele între 10 şi 13 ani probabilitatea de a face o depresie majoră de-a lungul unui an este cam de 8 sau 9%, deşi alte studii înaintaseră o cifră cam la jumătate (ba chiar şi de doar 2%). Unele date sugerează că procentul aproape se dublează pentru fete la pubertate. Până la 16% dintre fetele între 14 şi 16 ani suferă depresii serioase, iar la băieţi procentul rămâne constant25.

Traiectoria depresiei la tineri Depresia n-ar trebui doar tratată, ci şi *prevenită*, lucru clar mai ales la copii, în cazul cărora s-a făcut o descoperire extrem de alarmantă:

chiar şi episoadele minore de depresie la un copil pot duce la episoade grave ulterior în viaţăz6. Această idee pune la îndoială vechea presupunere că depresia la copii nu contează pe termen lung, pentru că ei „o uită cu vremea”. Desigur că fiecare copil se mai întristează din când în când; copilăria şi adolescenţa, ca şi perioada adultă, presupun şi momente de dezamăgire sau pierderi importante sau mai mici care întreţin suferinţa. Nevoia de a preveni nu se

referă la asemenea momente, ci la copiii pentru care spirala infernală a tristeţii îi aduce într-o stare de disperare, de irascibilitate şi de izolare – mult mai gravă decât melancolia.

Dintre copiii ale căror depresii au fost suficient de grave încât să se ajungă la tratamente serioase, trei sferturi mai trecuseră printr-un episod de depresie, conform unor date adunate de Maria Kovacs, psiholog la Institutul şi Clinica de Psihiatrie din Pittsburgh27. Kovacs a studiat copii

diagnosticaţi cu depresii încă de la vârsta de opt ani, urmărindu-i pe parcursul unei perioade mai lungi, pe unii chiar până la 24 de ani.

Copiii cu depresii majore trec prin astfel de episoade care durează în medie 11 luni, deşi la unul din şase au ţinut chiar un an şi jumătate.

Depresiile uşoare care şi-au făcut apariţia la vârste fragede, uneori chiar la cinci ani, nu devin foarte intense, dar durează mai mult – în medie, aproximativ patru ani. Kovacs a constatat că acei copii care au suferit o depresie minoră riscă să o transforme într-una majoră – într-o aşa-numită dublă depresie. Cei care ajung la o dublă depresie riscă mult mai mult să se confrunte cu o recidivă odată cu scurgerea anilor. În cazul copiilor, depresia s-a prelungit până în adolescenţă şi uneori chiar până în primii ani de vârstă adultă,

suferind de depresii sau de un sindrom maniaco-depresiv, în medie, o dată la trei ani.

Kovacs mi-a spus că aceşti copii „plătesc” nu numai suferinţa produsă de depresia în sine. „Copiii învaţă în general anumite atribute sociale de la cei de o seamă cu ei – de exemplu, ce să faci când vrei ceva şi nu poţi să ai, observând cum se descurcă în situaţia respectivă ceilalţi copii şi aplicând la rândul lor modelul. Copiii deprimaţi se numără însă printre copiii neglijaţi la şcoală, sunt aceia cu care ceilalţi copii nu se joacă”. 28

Fiind ursuzi sau trişti, aceşti copii ajung să evite iniţierea în contactele sociale sau să nu ia în seamă un alt copil care încearcă să-i abordeze

— Acesta fiind un semnal pe care copilul sociabil îl percepe ca pe o respingere; rezultatul final este că un copil deprimat este respins sau neluat în seamă la joacă. Această lacună la nivelul experienţei interpersonale înseamnă ratarea a ceea ce ar putea să înveţe jucându-se, ajungându-se la probleme sociale şi emoţionale cu urmări chiar după ieşirea din depresie29. Într-adevăr, atunci când copiii deprimaţi au fost comparaţi cu cei fără depresii, s-a constatat că sunt mai puţin capabili să se adapteze în societate, au mai puţini prieteni, nu sunt preferaţi de ceilalţi la joacă, sunt mai puţin îndrăgiţi şi au relaţii conflictuale cu ceilalţi copii.

Un alt rezultat neplăcut pentru aceşti copii este faptul că ei se descurcă prost la şcoală;

depresia are un efect negativ asupra memoriei şi puterii de concentrare, drept pentru care cu greu reuşesc să fie atenţi la ore şi să reţină ceea ce li se predă. Un copil care nu simte nicio bucurie îşi va canaliza cu greu energia spre a-şi stăpâni bine lecţiile, ca să nu mai vorbim de acea experienţă a stării de transă în timpul acumulării de cunoştinţe. În mod firesc, cu cât perioada de depresie a copiilor din studiul lui Kovacs este mai lungă, cu atât notele scad şi mai tare şi se descurcă mai slab la teste, aşa încât pot rămâne şi repetenţi. De fapt, există o corelare directă între durata depresiei unui copil şi notele sale de la şcoală, datorită poverii constante din timpul episodului respectiv. Toate problemele de învăţătură implică şi această componentă a depresiei. Aşa cum observă Kovacs: „Imaginaţi-vă ce se întâmplă când deja eşti deprimat şi eşti şi dat afară de la şcoală, drept pentru care rămâi singur acasă şi nu mai ai nici măcar cu cine să te joci”.

Cum se ajunge la deprimare Ca şi în cazul adulţilor, modalităţile pesimiste de a interpreta eşecurile din viaţă par să alimenteze sentimentul de neajutorare şi de lipsă de speranţă din sufletul copiilor deprimaţi. Cei care sunt *deja* deprimaţi gândesc astfel şi asta se ştie dintotdeauna. Ceea ce a ieşit la iveală doar recent este faptul că de obicei copiii care au înclinaţie spre melancolie tind către o viziune pesimistă *înainte* de a ajunge să fie deprimaţi.

Această informaţie sugerează o posibilitate de a-i vaccina împotriva depresiei înainte ca ea s-a lovească.

O dovadă provine din câteva studii asupra convingerilor copiilor despre propria capacitate de control asupra a ceea ce li se întâmplă în viaţă – de exemplu, de a îndrepta în bine lucrurile. Acest lucru este demonstrat de faptul că de obicei copii reacţionează astfel: „Când am probleme acasă mă descurc mai bine decât alţi copii la rezolvarea lor”.

şi „Când mă străduiesc suficient, iau note mari”. Copiii care nu spun niciuna dintre aceste fraze descriptive pozitive sunt convinşi că nu pot schimba nimic; acest sentiment de neajutorare e şi mai mare la copiii foarte deprimaţi30.

Un studiu grăitor a urmărit câţiva copii de clasa a cincea şi a şasea în zilele ce au urmat primirii carnetelor de note. Aşa cum ne amintim cu toţii, carnetele de note sunt în general una dintre sursele de mare exaltare sau de mare disperare pentru copii. Cercetătorii însă găsesc că ele au consecinţe asupra felului în care copiii îşi asumă rolul în cazul unei note mai proaste decât se aşteptau. Cei care consideră că această notă se datorează unei neîmpliniri personale („Sunt un prost”) se simt mai deprimaţi decât cei care îşi explică această notă ca pe un lucru ce poate Costurile analfabetismului emoţional

fi schimbat. („Dacă mă voi strădui mai tare la matematică şi în special la teme o să capăt o notă mai bună.”) 31 Cercetătorii au identificat un grup de şcolari din clasele a treia, a patra şi a cincea pe care colegii i-au respins, situaţie ce a continuat şi în clasele următoare, ei rămânând nişte paria. Felul în care copiii respinşi îşi explică acest refuz este de o importanţă capitală în privinţa apariţiei unei depresii. Cei care consideră că această respingere se datorează unui defect personal devin şi mai deprimaţi. Cei optimişti însă, care-şi imaginează că ar putea face ceva pentru a îndrepta lucrurile, nu devin neapărat deprimaţi, în ciuda unei respingeri permanente32. Iar într-un studiu referitor la copiii care trec extrem de greu în clasa a şaptea s-a dovedit că aceia care au manifestat o atitudine pesimistă şi au reacţionat negativ faţă de şcoală şi faţă de stresul adăugat acasă au suferit o depresie33.

Dovada cea mai directă a faptului că o perspectivă pesimistă îi face pe copii să cadă cu uşurinţă pradă depresiei provine dintr-un studiu care a durat cinci ani, efectuat asupra unor copii de la începutul clasei a treia34. La copiii mai mici, cel mai puternic indiciu că vor suferi o depresie a fost perspectiva pesimistă combinata cu o lovitură majoră, cum ar fi divorţul părinţilor sau un deces în familie, ceea ce l-a tulburat mult pe copil, i-a creat o stare de nelinişte şi, eventual, au existat şi nişte părinţi incapabili să ofere o consolare

suficientă. Pe măsură ce copiii au crescut, terminând şcoala primară, a avut loc o schimbare grăitoare în gândirea lor referitor la binele şi răul din viaţa lor, copiii catalogând tot mai mult aceste evenimente în funcţie de propriile lor trăsături psihice: „Iau note mari pentru că sunt deştept”; „N-am prea mulţi prieteni pentru că n-am umor”. Aceste schimbări încep să se instaleze treptat cam între clasa a treia şi a cincea. Pe măsură ce se întâmplă aceasta, copiii care dezvoltă o perspectivă pesimistă – şi atribuie obstacolele din viaţa lor unor defecte personale serioase – încep să cadă pradă unor stări depresive, ca reacţie la problemele ce apar. Mai mult, experienţa depresiei în sine pare să întărească aceste modalităţi de gândire pesimistă, astfel încât, chiar după ce este depăşită starea depresivă, copilul rămâne cu o cicatrice emoţională serioasă, cu convingeri alimentate de depresie şi întipărite în minte: că nu poate să se descurce la şcoală, că toată lumea îl respinge şi că nu poate face nimic ca să scape de dispoziţiile neplăcute.

Aceste idei fixe îl pot face pe copil şi mai vulnerabil, pe măsură ce apare o altă depresie pe parcurs.

Scurtcircuitarea depresiilor Există şi o veste bună: toate indiciile arată că dacă aceşti copii sunt învăţaţi să aibă o perspectivă mai productivă faţă de dificultăţile lor, riscul de depresie scade[3]. Într-

3 La copii, spre deosebire de adulţi, tratamentul medicamentos nu este

un studiu efectuat la un liceu din Oregon, aproximativ unul din patru elevi suferea de ceea ce psihologii numesc

„Mică depresie”, adică nu îndeajuns de gravă încât să depăşească starea obişnuită de nefericire35. Unii se aflau în primele săptămâni sau luni din ceea ce putea deveni o depresie în toată regula.

Într-o oră de curs specială de la sfârşitul zilei, 75 dintre elevii uşor deprimaţi au fost învăţaţi să-şi înfrunte modelul gândirii asociat cu depresia pentru a deveni mai doritori de a-şi face prieteni, de a se înţelege mai bine cu părinţii lor şi de a se implica în activităţi sociale care le făceau plăcere. La sfârşitul unui program de opt săptămâni, 55% dintre aceşti elevi şi-au depăşit depresia uşoară, în vreme ce doar un sfert dintre cei care nu participaseră la acest program au reuşit să depăşească momentul critic. Un an mai târziu, un sfert dintre cei din grupul comparativ au ajuns la

---

neapărat o
alternativa pentru terapia sau prevenirea depresiilor; copiii au un alt metabolism în
raport cu medicamentele comparativ cu adulţii. Antidepresivele triciclice dau deseori
rezultate la adulţi, dar la copii reuşesc aproximativ în măsura în care este eficient şi un
medicament inactiv placebo. Medicamentele mai noi împotriva depresiilor, inclusiv
Prozacul, sunt încă netestate pentru copii. Desipramina este unul dintre cele mai des
întâlnite (şi mai sigure) triciclice folosite pentru adulţi. S-a demonstrat chiar în timp ce
scriam această carte că ar putea sâ fie cauza decesului la copii.

depresii grave, spre deosebire de doar 14% dintre elevii care participaseră la programul de prevenire a depresiei. Deşi nu a durat decât opt după-amiezi, se pare că acest curs special a redus riscul de depresie la jumătate36.

În mod similar, s-au mai făcut descoperiri promiţătoare în urma unui curs special de o săptămână pentru tinerii între 10 şi 13 ani care aveau probleme cu părinţii şi dădeau semne de depresie. În întâlnirile de după orele de şcoală, ei au învăţat elemente emoţionale fundamentale, inclusiv cum să se descurce cu neînţelegerile, să se gândească înainte de a trece la fapte şi, poate lucrul cel mai important, cum să înfrunte convingerile pesimiste care însoţesc depresia – de exemplu, hotărând să înveţe mai serios după ce nu s-au descurcat prea grozav la un test, în loc să gândească doar că: „Nu sunt destul de deştept”.

„Ceea ce învaţă un copil la aceste ore este că dispoziţiile cum ar fi anxietatea, tristeţea şi mânia nu se revarsă din sine fără a deţine niciun control asupra lor şi că el poate schimba ceea ce simte prin ceea ce gândeşte”, subliniază psihologul Martin Seligman, unul dintre creatorii programului de 12 săptămâni. Deoarece lupta cu gândurile deprimante poate împiedica formarea unei dispoziţii sumbre, Seligman mai adaugă:

„Lupta devine un întăritor de moment care ajunge să fie un obicei”.

Din nou aceste cursuri au scăzut numărul

depresiilor la jumătate – iar acest lucru mai dura şi după doi ani. La un an după terminarea cursurilor, doar 8% dintre participanţi au avut un punctaj modest spre grav la testul de depresie, faţă de 29% dintre copiii din grupul ce nu a participat la cursuri. Şi după doi ani, aproximativ 20% dintre cei care au participat la curs au dat semne de cel mult o depresie uşoară, faţă de 44% din grupul comparativ.

Învăţarea acestor abilităţi emoţionale încă din adolescenţă poate fi de mare ajutor. Seligman observă: „Aceşti copii se descurcă mai bine, înfruntând chinul obişnuit la vârsta adolescenţei de a fi respinşi de ceilalţi. Ei par să fi învăţat acest lucru când riscul depresiei este mai mare, adică în primii ani de adolescenţă. Iar lecţia continuă să aibă efect şi să fie eficientă după terminarea cursului încă vreo câţiva ani, sugerând că aceşti copii folosesc aceste informaţii în viaţa lor de zi cu zi”.

Alţi experţi în problema depresiei la copii au acceptat cu mult entuziasm noile programe. „Dacă vreţi într-adevăr o schimbare radicală şi reală pentru bolile psihiatrice cum ar fi depresia, trebuie să faceţi ceva înainte ca aceşti copii să se îmbolnăvească”, comenta Kovacs. „Adevărata soluţie este o inoculare psihologică”.

Tulburările de alimentaţie când lucram ca student la clinica de psihologie, la sfârşitul anilor 1960, am cunoscut două femei care sufereau de

probleme de alimentaţie, chiar dacă acest lucru l-am înţeles abia ani de zile mai târziu. Una dintre ele era o strălucită absolventă de matematică, studiase la Harvard şi eram prieteni încă din studenţie. Cealaltă făcea parte din personalul Bibliotecii Universitare. Matematiciana, deşi era foarte slabă, pur şi simplu nu era în stare să mănânce: susţinea că are repulsie faţă de mâncare.

Bibliotecara era corpolentă şi căzuse în patima îngheţatei şi a tortului de morcovi Sara Lee şi a altor deserturi; după ce se îndopa – aşa cum mi-a mărturisit cu oarecare jenă – se ducea pe ascuns la baie şi îşi provoca vărsături. În prezent, matematiciana ar fi diagnosticată ca suferind de anorexie nervoasă, iar bibliotecara, de bulimie.

În acele vremuri, nu existau asemenea diagnosticări. Medicii de clinică abia începuseră să se preocupe de această problemă; Hilda Bruch, pioniera acestei mişcări, a publicat un articol despre problemele de alimentaţie în 196937. Bruch era uluită de femeile care erau în stare să moară de foame şi susţinea că una dintre principalele cauze consta în incapacitatea de a recunoaşte şi de a reacţiona corect la nevoile trupului

— Şi anume, evident, la senzaţia de foame. De atunci, literatura clinică asupra problemelor de alimentaţie s-a extins enorm spre o multitudine de

ipoteze asupra cauzelor, începând cu fetele foarte tinere care simt nevoia să atingă standardele greu de atins de frumuseţe feminină şi până la mamele mult prea acaparatoare care îşi împing fetele să trăiască un veşnic sentiment de vinovăţie.

Majoritatea acestor ipoteze aveau însă un defect: erau extrapolări în urma unor observaţii făcute în timpul terapiilor. Din punct de vedere ştiinţific, sunt mult mai acceptabile studiile făcute pe grupuri mari de persoane de-a lungul mai multor ani, pentru a vedea la cine apar problemele de fapt. Acest tip de studii permite o comparaţie clară şi corectă, care poate afirma, de exemplu, dacă faptul de a avea părinţi abuzivi le predispune pe fete la probleme de alimentaţie. Dincolo de aceasta, pot fi constatate şi condiţiile care favorizează asemenea probleme, fiind distinse cele care par a fi cauza, dar care se întâlnesc adesea şi la cei care nu au problemele celor ce vin la tratament.

Atunci când s-a făcut un studiu asupra a mai bine de 900 de fete, începând din clasa a şaptea şi până într-a zecea, s-a constatat că deficienţele emoţionale – în special incapacitatea de a discerne sentimentele neplăcute şi de a le controla – sunt factorii cheie care duc la problemele de alimentaţie38. Chiar şi în clasa a zecea într-un foarte populat liceu din Minneapolis existau 61 de fete care deja aveau simptome serioase de anorexie sau de bulimie. Cu cât problema era mai

gravă, cu atât fetele reacţionau mai puternic la obstacole, ba chiar şi la cele mai mici neajunsuri, prin sentimente negative intense, pe care nu şi le puteau calma şi pe care cu cât le conştientizau mai puţin cu atât le resimţeau mai intens.

Când aceste două tendinţe emoţionale erau cuplate cu o nemulţumire puternică în ceea ce priveşte corpul lor, se ajungea la anorexie sau la bulimie. S-a constatat că nu părinţii exagerat de exigenţi joacă rolul cel mai important în provocarea problemelor de alimentaţie. (Aşa cum ne prevenea şi Bruch, teoriile bazate pe acest punct de vedere nu sunt bine formulate; de exemplu, părinţii pot cu uşurinţă să fie foarte severi *ca reacţie* la problemele de alimentaţie ale fetelor lor dintr-o încercare disperată de a le ajuta.) Irelevante au fost considerate în final şi explicaţiile populare, cum ar fi frica de sexualitate de la începutul perioadei de pubertate şi lipsa unei bune păreri despre sine.

În schimb, lanţul cauzal relevat de studiile prospective începe cu efectele asupra fetelor tinere ale faptului că au crescut într-o societate preocupată de canoane de frumuseţe feminină care presupun o slăbire nefirească. Pe măsură ce se ajunge la adolescenţă, fetele sunt obsedate de greutatea lor. De exemplu, o fetiţă de şase ani a izbucnit în lacrimi atunci când mama ei i-a spus să meargă să înoate, pretinzând că arată prea grasă în costumul de baie. De fapt, susţine pediatrul

care povesteşte cazul, greutatea era normală pentru înălţimea ei39. Într-un studiu făcut pe 271 de tinere, jumătate dintre ele considerau că sunt prea grase, deşi majoritatea aveau greutatea normală. Studiul de la Minneapolis a arătat că obsesia kilogramelor în plus nu este în sine suficientă pentru a explica de ce unele fete au probleme de alimentaţie.

Unele persoane obeze nu sunt în stare să discearnă diferenţa între a se teme, a se înfuria şi a le fi foame, astfel încât unifică toate aceste senzaţii în ideea de foame, ceea ce duce la o alimentaţie exagerată de fiecare dată când sunt supărate40. Ceva similar se pare că se întâmplă şi cu aceste fete. Gloria Leon, psiholog la Universitatea din Minnesota, care a întreprins studiul asupra fetelor cu probleme de alimentaţie, a observat că aceste fete „conştientizează insuficient sentimentele şi semnalele date de trup; acesta s-a dovedit singurul şi cel mai puternic indiciu de a prevedea continuarea problemelor de alimentaţie şi în următorii doi ani.

Majoritatea copiilor învaţă să distingă între senzaţii şi să poată spune dacă se simt plictisiţi, furioşi, deprimaţi sau flămânzi – acest lucru fiind o parte din ceea ce se cheamă cunoştinţele emoţionale. Dar aceste fete au probleme cu distingerea sentimentelor fundamentale. Pot avea neînţelegeri cu iubitul fără să-şi dea seama că sunt furioase, neliniştite sau deprimate – trăind

doar o furtună emoţională subtilă, pe care nu ştiu să o depăşească eficient. În schimb, învaţă să se simtă mai bine mâncând; acesta poate deveni un obicei emoţional puternic întipărit”.

Dar când acest obicei de calmare interacţionează cu frustrările pe care le trăiesc fetele pentru a rămâne subţiri, există toate şansele să se ajungă la probleme de alimentaţie. „La început va mânca exagerat”, observă Leon. „Dar ca să rămână subţire, va începe să verse sau să ia laxative ori să facă foarte mult sport pentru a scăpa de kilogramele acumulate în urma unei alimentaţii nesănătoase. O altă cale în această luptă de stăpânire a confuziilor emoţionale ar fi cea pe care o aleg cele care nu mai mănâncă deloc – aceasta fiind o posibilitate de a simţi că există un oarecare control asupra sentimentelor copleşitoare”.

Combinaţia între o conştientizare interioară nesatisfăcătoare şi slabele capacităţi de adaptare socială conduce la faptul că aceste fete, atunci când sunt nemulţumite de prieteni sau de părinţi, nu reuşesc să acţioneze eficient pentru a îndrepta o relaţie sau a scăpa de propria nefericire. În schimb, supărarea lor declanşează problemele de alimentaţie, indiferent dacă este vorba de bulimie sau de anorexie sau pur şi simplu de mâncatul fără măsură. Tratamentele eficiente pentru această categorie de fete, crede Leon, ar trebui să includă instrucţiuni ce le-ar putea remedia acea

capacitate emoţională ce le lipseşte. „Clinicienii au descoperit”, mi-a spus ea, „că dacă ne adresăm direct problemelor, terapia funcţionează mai bine. Aceste fete trebuie să înveţe să îşi identifice sentimentele şi să se calmeze sau să-şi stăpânească mai bine relaţiile, fără a apela ca la o soluţie la unele obiceiuri proaste de a mânca”.

Doar cei singuri renunţă la şcoală Aceasta este drama din clasele primare: Ben, elev în clasa a patra, are

…A

puţini prieteni şi tocmai a auzit de la amicul lui Jason că nu se vor juca împreună în pauza de prânz – Jason vrea să se joace cu un alt băiat, cu Chad. Ben îşi ia capul în mâini şi se prăbuşeşte în lacrimi. Încă smiorcâindu-se, Ben se duce în sala de mese, acolo unde Jason şi Chad mănâncă.

„Urăsc tupeul pe care îl ai!”, ţipă Ben la Jason.

„De ce?”, întreabă Jason.

„Pentru că m-ai minţit”, spuse Ben cu un ton acuzator. „Mi-ai zis toată săptămâna că o să te joci cu mine şi m-ai minţit”.

Costurile analfabetismului emoţional

După care Ben se îndreaptă spre o masă goală, plângând uşor.

Jason şi Chad se duc la el şi încearcă să-i vorbească, dar Ben îşi bagă degetele în urechi, hotărât să-i ignore şi fuge din sala de mese, ca să

se ascundă în spatele lăzilor de gunoi ale şcolii. Un grup de fete care au fost martore la acest schimb de cuvinte încearcă să aibă un rol împăciuitor, se duc la Ben şi îi spun că Jason e dispus să se joace şi cu el. Dar Ben nici nu vrea să audă şi le spune să-l lase în pace. El îşi linge rănile, smiorcăindu-se de unul singur”. Sigur că este un moment foarte intens; sentimentul de a fi respins şi lipsit de prieteni este unul prin care fiecare trece la un moment dat în copilărie sau în adolescenţă. Ceea ce este însă cel mai grăitor în privinţa lui Ben este incapacitatea de a reacţiona la eforturile lui Jason de a îndrepta lucrurile – lucru care în loc să îi aline suferinţa, o amplifică. O asemenea incapacitate de a sesiza şi de a profita de o astfel de şansă este tipică pentru copiii mai retraşi; aşa cum am văzut în Capitolul 8, copiii respinşi din punct de vedere social, în general, nu sunt în stare să desluşească semnalele emoţionale şi sociale; chiar când le pot citi, au un repertoriu foarte limitat de reacţii. Renunţarea la şcoală este cel mai mare risc pentru copiii cu probleme de adaptare în societate. Rata renunţărilor la studii printre copiii care sunt respinşi de colegii lor este de două până la opt ori mai mare faţă de aceea înregistrată în rândul copiilor care au prieteni. O cercetare a arătat că, de exemplu, 25% dintre copiii nepopulari în şcoala primară au renunţat la şcoală înainte de terminarea liceului, comparativ cu 8% dintre ceilalţi copii42.

Nici nu-i de mirare: imaginaţi-vă 30 de ore pe săptămână într-un loc în care nimeni nu te iubeşte!

Două tipuri de reacţii emoţionale îi determină pe copii să sfârşească prin a deveni nişte paria. Aşa cum am văzut, unul este înclinaţia spre ieşiri mânioase şi perceperea unei ostilităţi chiar şi acolo unde ea nu există de fapt. Cea de-a doua este timiditatea, anxietatea şi a fi ruşinos în societate. Dar dincolo de aceşti factori temperamentali, copiii sunt cei care „se retrag" – cei a căror timiditate repetată îi face pe cei din jur să se simtă stingheriţi – şi care au tendinţa de a se izola.

O modalitate prin care aceşti copii „se izolează" este felul în care transmit unele semnale emoţionale. Când copiii de şcoală cu prieteni puţini au fost întrebaţi cum s-ar manifesta dezgustul şi furia pe chipul lor, ei au mimat greşit de mult mai multe ori decât copiii îndrăgiţi. Când unor copii de grădiniţă li s-a cerut să explice căile prin care şi-ar putea face prieteni sau ar putea să nu se bată, copiii nepopulari – cei cu care ceilalţi copii se codesc să se joace – au avut răspunsuri autodefensive atunci, de exemplu, în situaţia în care doi copii voiau aceeaşi jucărie, reacţia copiilor evitaţi a fost aproximativ următoarea: „Arde-i un pumn!" – sau vagi încercări de a obţine ajutor din partea unui adult. Atunci când copiilor li s-a cerut să interpreteze tristeţea, furia sau

răutatea, cei mai puţin populari au dat interpretările cele mai puţin convingătoare. Nu este deci de mirare că asemenea copii se simt neajutoraţi când este vorba să îşi facă prieteni; incapacitatea lor socială devine un fel de profeţie. În loc să înveţe noi abordări în a-şi face prieteni, ei continuă să facă acelaşi lucru care nu a funcţionat nici în trecut sau vin cu soluţii şi mai inadecvate43.

În această adevărată loterie de a fi plăcuţi de alţii, aceşti copii dispun de foarte puţine criterii de a acţiona emoţional: ei nu par deloc amuzanţi şi nu ştiu cum să-i facă pe ceilalţi să se simtă bine şi în largul lor. Studierea copiilor nepopulari la joacă a arătat, de exemplu, că sunt mult mai înclinaţi să trişeze decât ceilalţi, că nu ştiu să piardă, că „se dau mari” când câştigă, lăudându-se peste măsură. Desigur că majoritatea copiilor vor să câştige un joc – dar fie că ei câştigă sau pierd, majoritatea copiilor pot să îşi reţină reacţiile emoţionale pentru a nu submina relaţia cu prietenul de joacă.

În vreme ce copiii care nu au această înclinaţie spre viaţa socială

— Care permanent au probleme de descifrare şi de reacţie la emoţii – sfârşesc ca persoane izolate din punct de vedere social, acest lucru nu se aplică acelor copii care trec doar printr-o perioadă temporară de marginalizare. Dar pe cei care sunt în permanenţă excluşi şi respinşi,

statutul de paria, dureros, îi urmăreşte în toţi anii de şcoală. Consecinţele faptului că sfârşesc prin a fi marginalizaţi sunt potenţial mai mari pe măsură ce copilul intră în vârsta adultă. În primul rând, apropierea de prieteni şi tumultul din momentele de joacă şlefuiesc talentele sociale şi emoţionale care vor duce la alt tip de relaţii interpersonale mai târziu, în viaţă. Copiii care sunt excluşi din acest tărâm al învăţării sunt inevitabil dezavantajaţi.

E de înţeles că acei copii care sunt respinşi dau dovadă de multă anxietate şi de multe griji, fiind totodată deprimaţi şi singuri. De fapt, cât de popular este un copil în clasa a treia pare a fi un indiciu mult mai bun al sănătăţii mintale de la 18 ani – mai eficient decât evaluările profesorilor şi ale asistentelor, decât rezultatele de la şcoală şi IQ-ul şi chiar mai eficient decât rezultatele testelor psihologice”. Şi, aşa cum am văzut, în fazele ulterioare ale vieţii, cei care au prieteni puţini şi sunt singuri riscă în mod cronic să fie afectaţi de boli de tot felul şi o moarte timpurie.

Aşa cum sublinia psihanalistul Harry Stack, învăţăm cum să ne negociem relaţiile intime – cum să ne rezolvăm neînţelegerile şi să na împărtăşim cele mai profunde sentimente – din primele noastre relaţii apropiate cu prietenii de acelaşi sex. Dar copiii care sunt respinşi din punct de vedere social au doar jumătate din şansele celor de-o vârstă cu ei de a avea un prieten bun în

aceşti ani din şcoala elementară, şi astfel ratează una dintre posibilităţile esenţiale de a se dezvolta din punct de vedere emoţiona145. Un prieten contează – chiar când toţi ceilalţi întorc spatele (chiar dacă prietenia respectivă nu este cea mai solidă).

Antrenarea pentru prietenie Există speranţe şi pentru copiii respinşi, în ciuda incapacităţii lor de adaptare. Steven Asher, psiholog la Universitatea din Illinois, a organizat o serie de „antrenamente pentru prietenie", în care s-a ocupat de copiii nepopulari şi care se pare că au avut rezultate pozitive". El i-a identificat cei mai neîndrăgiţi elevi din clasa a treia şi a patra şi le-a ţinut şase cursuri despre cum „să facă să fie joaca mai amuzantă", fiind „prietenoşi, amuzanţi şi amabili". Pentru a evita stigmatizarea copiilor, li s-a spus tuturor că cei aleşi sunt un fel de „consultanţi" ai acestui curs, prin care se încerca să se afle ce anume se poate face pentru ca joaca să fie mai plăcută.

Copiii erau învăţaţi să acţioneze în anumite feluri pe care Asher le-a descoperit a fi tipice copiilor îndrăgiţi. De exemplu, erau încurajaţi să se gândească la sugestii alternative şi să facă unele compromisuri (în loc să se certe), în cazul în care nu erau de acord cu regula jocului; să-şi amintească să vorbească şi să pună întrebări celuilalt copil în timp ce se joacă; să asculte şi să-l privească pe celălalt copil pentru a vedea ce face;

să spună ceva drăguţ atunci când celălalt face bine un lucru; să zâmbească şi să-şi ofere sprijinul sau să dea sugestii ori să încurajeze. Copiii au mai încercat să creeze condiţii agreabile social în timp ce jucau *Maroco* cu colegii, după care li se explica în ce măsură s-au descurcat bine.

Acest minicurs de înţelegere cu ceilalţi a avut un efect remarcabil: un an mai târziu, copiii care fuseseră pregătiţi – şi care fuseseră aleşi tocmai pentru că erau cei mai nepopulari în clasele lor – se aflau printre cei populari. Sigur, niciunul nu era într-adevăr vedetă ieşită din comun, dar niciunul dintre ei nu mai era respins.

Rezultate similare au fost constatate şi de Stephen Nowicki, psiholog’

la Universitatea Emory47. Prin programul său, câţiva paria din punct de vedere social erau pregătiţi să-şi dezvolte capacitatea de a distinge şi de a reacţiona corect faţă de sentimentele celorlalţi copii. Copiii, de exemplu, au fost înregistraţi pe casete video în vreme ce încercau să exprime prin expresia feţei fericirea şi tristeţea şi au fost învăţaţi să-şi îmbunătăţească expresivitatea emoţională. După care au pus în practică aceste talente proaspăt învăţate cu un copil cu care îşi doreau să se împrietenească.

Asemenea programe au dat rezultate bune într-o proporţie de 50

până la 60% în creşterea popularităţii copiilor respinşi. Aceste programe

(cel puţin aşa cum au fost ele concepute până acum) par să funcţioneze foarte bine mai degrabă în cazul elevilor de clasa a treia şi a patra, decât pentru cei din clase mai mari şi par a fi eficiente şi de folos mai mult pentru copiii inadaptabili din punct de vedere social decât pentru cei foarte agresivi. De fapt, totul este o chestiune de reglare fină; un semn de speranţă pentru majoritatea copiilor respinşi este că ei pot intra în cercul prieteniilor cu unele elemente emoţionale de bază deja asimilate.

Băutura şi drogurile: dependenţa ca automedicaţie Studenţii din campusul universitar spun *a bea până ţi se întunecă* – adică a bea o cantitate enormă de bere, până la leşin. Una dintre tehnici:

se pune un furtun de grădină la un butoi, drept pentru care cantitatea unei cutii de bere se duce pe gât în zece secunde. Această metodă nu este o curiozitate izolată. Un sondaj a constatat că două cincimi dintre studenţi beau câte şapte şi chiar mai multe sticle odată, în vreme ce 11 %

Îşi spun chiar „beţivi înrăiţi”. Un alt termen ar putea fi cel de „alcoolici” 48.

Cam jumătate dintre studenţi şi aproape 40% dintre studente se îmbată cel puţin de două ori pe lună49.

În Statele Unite, numărul tinerilor care se droghează a crescut foarte mult în anii 1980 şi există o tendinţă permanentă de scădere a vârstei

de la care se începe să se consume alcool. Un sondaj din 1993 a constatat că 35% dintre studente au declarat că beau ca să se îmbete, în vreme ce în 1977 numai 10% făceau asta; în ansamblu, unul din trei studenţi bea ca să se îmbete. Acest fapt reprezintă şi alte riscuri: 90% dintre

violurile petrecute în campusurile universitare se petrec în timp ce atacatorul sau victima – sau amândoi – au băut50. Accidentele pricinuite de alcool sunt cauza numărul unu pentru decesele tinerilor între 15 şi 24 de ani51.

Experienţa drogurilor şi a alcoolului pare a fi un fel de ritual de trecere la vârsta adolescenţei, dar din păcate această curiozitate poate avea rezultate deloc plăcute pe termen lung. Pentru majoritatea alcoolicilor şi drogaţilor, începutul dependenţei se plasează undeva în anii de adolescenţă, deşi puţini dintre cei care încearcă sfârşesc prin a deveni alcoolici sau drogaţi. La terminarea liceului, peste 90% dintre adolescenţi au gustat alcoolul tare, dar numai 14% au devenit alcoolici; dintre milioanele de americani care au încercat cocaina, mai puţin de 5% au devenit dependenţi52. De unde provine diferenţa?

Cu siguranţă că aceia care locuiesc în cartiere cu o mare rată a criminalităţii, unde

drogurile se vând la colţul străzii, iar traficanţii sunt un fel de model local de reuşită economică, riscul de a se ajunge la dependenţă este mult mai mare. Unii vor deveni dependenţi după ce un timp au fost traficanţi mărunţi, alţii pur şi simplu pentru că în felul acesta au mai uşor acces la cultura celor de o seamă cu ei, care idealizează drogul

— Factor ce sporeşte riscul de a se ajunge la consumul de droguri în orice cartier, chiar şi (poate mai ales) în cele mai elegante. Totuşi, rămâne problema care dintre cei ce se dedau acestor plăceri ademenitoare, încercându-le, vor ajunge la o dependenţă serioasă?

O teorie ştiinţifică actuală spune că aceia care îşi fac un obicei din consumul de alcool sau de droguri, devenind tot mai dependenţi, folosesc aceste substanţe ca pe un fel de medicament, ca pe o modalitate de a-şi calma anxietatea, mânia sau depresia. Prin experienţele lor timpurii, ajung la un anumit dozaj chimic ce poate potoli sentimentele de anxietate sau de melancolie care îi chinuiesc. Astfel, din cele câteva sute de elevi din clasele a şaptea şi a opta care au fost studiaţi vreme de doi ani, s-a dovedit că aceia care aveau tulburări emoţionale mai puternice au ajuns şi la un abuz de consum de substanţe nocive53. Acest lucru ar putea explica de ce atât de mulţi tineri sunt capabili să încerce drogurile şi băutura fără să devină dependenţi, în vreme ce alţii devin

dependenţi de la bun început: cei mai vulnerabili la dependenţă se pare că găsesc în droguri şi alcool o modalitate rapidă de a-şi calma emoţiile care i-au chinuit ani de zile.

Sau cum spunea Ralph Tarter, psiholog la Western Psychiatric Institute şi la clinica din Pittsburgh: „Pentru cei care au o predispoziţie biologică, primul pahar sau prima doză de droguri are un impact covârşitor, ceea ce nu se întâmplă cu ceilalţi. Mulţi dintre cei care au fost la dezintoxicare mi-au spus: «Atunci când am luat droguri pentru prima dată, m-am simţit normal pentru prima dată.» Ele îi stabilizează din punct de vedere psihologic, cel puţin pe termen scurt”. 54 Sigur că acesta este un pact cu diavolul pentru o viitoare dependenţă; un sentiment de bine de scurtă durată în schimbul unei distrugeri pentru totdeauna a vieţii.

Există anumite tipare emoţionale care par să-i predispună pe unii să-şi găsească o alinare emoţională mai degrabă într-o anumită substanţă decât în alta. De exemplu, există două căi emoţionale care duc la alcoolism. Una începe atunci când cineva care a fost foarte încordat şi neliniştit în copilărie de obicei constată în adolescenţă că alcoolul îi calmează neliniştea. Cel mai adesea sunt copiii – de obicei, băieţi – cu părinţi alcoolici, care la rândul lor au apelat la băutură pentru a-şi potoli nervii. Un factor

biologic al acestui tipar este o secreţie insuficientă de GABA, un neurotransmiţător care reglează anxietatea – prea puţină GABA este experimentată ca un nivel înalt de tensiune. Un studiu a arătat că fiii cu taţi alcoolici au un nivel scăzut de GABA şi sunt extrem de neliniştiţi, dar când beau alcool, nivelul de GABA creşte şi anxietatea scade55. Aceşti copii de alcoolici beau pentru a se detensiona, găsind o relaxare doar în alcool. Ei sunt vulnerabili şi din alte puncte de vedere:

ei pot lua, de exemplu, prea multe sedative cu alcool tocmai pentru a-şi reduce starea de anxietate.

Un studiu de neuropsihologie asupra fiilor de alcoolici care la 12 ani dădeau semne de anxietate, cum ar fi un ritm cardiac crescut ca reacţie la stres, precum şi o impulsivitate exagerată, arăta că băieţii prezentau şi o proastă funcţionare a lobilor frontali56. Astfel, acele zone de pe creier care ar fi putut ajuta la potolirea anxietăţii sau la controlarea impulsivităţii i-au ajutat mai puţin decât pe alţi băieţi. Şi cum lobii prefrontali au un rol important şi în funcţionarea memoriei – acolo memorându-se consecinţele diverselor acţiuni atunci când se ia o anumită hotărâre –, funcţionarea lor deficitară poate duce la o înclinaţie spre alcoolism, ajutându-i să ignore dezavantajele pe termen lung ale băuturii, aşa cum alcoolul le asigură o liniştire imediată a anxietăţii.

Această dorinţă nestăvilită de calm pare a fi un factor emoţional de natură genetică în raport cu alcoolismul. Un studiu făcut pe 1300 de rude de alcoolici a arătat că de fapt copiii de alcoolici riscă cel mai tare să ajungă alcoolici, mai ales dacă au dat dovadă de o anxietate cronică puternică. Într-adevăr, cercetătorii au ajuns la concluzia că alcoolismul ce se dezvoltă la aceste persoane este de fapt un „medicament autoadministrat împotriva simptomelor de anxietate1*57.

O a doua cale emoţională ce conduce la alcoolism provine dintr-o stare de agitaţie puternică, de impulsivitate şi de plictiseală. Acest tipar se manifestă încă din prima copilărie, copilul fiind dificil şi greu de stăpânit în şcoala primară, hiperactiv, intrând mereu în tot felul de încurcături, dând dovadă de o înclinaţie care, aşa cum am văzut, poate să-l împingă să-şi caute prieteni îndoielnici – uneori ajungându-se la delincvenţă sau la diagnosticul de „tulburare de personalitate antisocială”. Aceşti oameni (majoritatea sunt bărbaţi) se plâng în primul rând de o stare de agitaţie. Principala slăbiciune este o impulsivitate nestăpânită; reacţia lor obişnuită la plictiseală – pe rare adesea o simt – este o dorinţă impulsivă de a cunoaşte riscul sau ceva cât mai palpitant. Ca adulţi, persoanele cu acest tipar mintal (care poate avea legătură cu deficienţele de neurotransmiţători, serotonină şi MAO) constată

că alcoolul le poate potoli agitaţia. Faptul că nu suportă monotonia îi face să fie dispuşi să încerce orice; acest lucru asociat cu impulsivitatea lor firească îi face să aibă o înclinaţie clară spre a abuza de o serie întreagă de droguri puternice, nu numai de alc00158.

În timp ce depresia îi poate determina pe unii să bea, efectele metabolice ale alcoolului adesea înrăutăţesc depresia după o scurtă liniştire.

Cei care se apucă de băutură considerând-o un paleativ emoţional o fac cel mai adesea pentru a-şi calma anxietatea, şi nu depresia; o cu totul altă categorie de droguri sau de medicamente îi liniştesc pe deprimaţi – cel puţin temporar. Sentimentul cronic de nefericire îi pune pe oameni în şi mai mare primejdie de a deveni dependenţi de stimulenţi cum ar fi cocaina, un antidot direct împotriva deprimării. Conform unui studiu, s-a arătat că peste jumătate dintre pacienţii unei clinici trataţi contra dependenţei de cocaină fuseseră diagnosticaţi cu depresii grave înainte să ajungă dependenţi; cu cât depresia fusese mai mare, cu atât dependenţa era mai puternică59.

Furia permanentă poate duce la un alt tip de susceptibilitate. Într-un studiu făcut pe 400 de pacienţi trataţi pentru dependenţa de heroină şi de alte derivate ale opiului, cel mai evidenţiat tipar emoţional s-a constatat a fi dificultatea de a stăpâni mânia şi accesele de furie. O parte dintre

pacienţi spuneau că opiul îi făcea să se simtă în sfârşit normali şi relaxaţi60.

Cu toate că predispoziţia de a abuza de substanţe nocive poate fi în multe cazuri determinată de creier, sentimentele care îi îndeamnă pe oameni să se „autotrateze” prin băutură sau droguri pot fi stăpânite fără să se recurgă la medicamente, aşa cum s-a demonstrat de zeci de ani încoace, în cadrul discuţiilor membrilor organizaţiei Alcoolicii Anonimi.

Dobândirea capacităţii de a trata aceste sentimente – de a calma anxietatea, de a scăpa de starea de depresie şi de potolire a furiei – îndepărtează nevoia imperioasă de a lua droguri sau de a consuma alcool încă din start. Aceste capacităţi emoţionale elementare se pot învăţa ca remediu în programele de tratare contra drogurilor şi alcoolului. Ar fi mult mai bine, desigur, dacă ele ar fi dobândite mai de timpuriu în viaţă, înainte ca obiceiul să devină unul înrăit.

S-a terminat cu războaiele:

un drum comun final preventiv în ultimii zece ani, s-au declarat tot felul de „războaie”, împotriva sarcinilor adolescentelor, a renunţării la şcoală, a drogurilor şi, mai recent, împotriva violenţei. Problema în asemenea campanii este că ele vin prea târziu, după ce problema în cauză a căpătat deja proporţiile unei epidemii şi s-a înrădăcinat în vieţile tinerilor. Ele sunt intervenţii în momente de criză, adică echivalentul rezolvării unei probleme

prin trimiterea unei ambulanţe pentru a salva în loc să se facă un vaccin care ar fi izolat boala de la început. În schimbul acestor tot mai numeroase „războaie”, ar fi fost mai bine să urmăm un sistem preventiv, oferindu-le copiilor noştri capacitatea de a înfrunta viaţa şi sporindu-le şansele de a evita toate aceste situaţii dezastruoase61.

Concentrându-mă asupra locului deficitelor emoţionale şi sociale, nu înseamnă că neg rolul celorlalţi factori de risc cum ar fi dezvoltarea într-o familie divorţată, abuzivă sau haotică sau într-un cartier sărac înţesat de delincvenţă şi de trafic de droguri. Sărăcia în sine dă lovituri emoţionale serioase copiilor: copiii săraci încă de la cinci ani sunt mai speriaţi.

Costurile analfabetismului emoţional

mai neliniştiţi şi mai trişti decât cei de seama lor care o duc mai bine, au mai multe probleme de comportament, cum ar fi frecvente furii necontrolate sau distrugeri de obiecte, tendinţă care se prelungeşte şi la vârsta adolescenţei. Apăsarea sărăciei afectează serios viaţa de familie: se împuţinează formele de exprimare a căldurii părinteşti, mamele sunt tot mai deprimate (de obicei, fiind fără soţi şi fără slujbă), drept pentru care se bizuie tot mai mult pe pedepse aspre, pe ţipete, bătăi şi ameninţări corporale62.

Există însă şi rolul pe care îl joacă

competenţa emoţională, dincolo de forţele familiei şi de cele economice – şi care poate fi decisiv în determinarea măsurii în care orice copil sau adolescent este influenţat de aceste probleme spinoase sau găseşte o posibilitate de a le supravieţui.

Studierea pe termen lung a sute de copii crescuţi în sărăcie în familii abuzive sau de către un părinte cu o gravă boală mintală arată că până şi aceia care au de înfruntat cele mai cumplite situaţii au tendinţa să dea dovadă de capacităţi emoţionale esenţiale63. Acest lucru presupune o capacitate pozitivă de adaptare în societate, ceea ce-i face pe ceilalţi să se apropie, încredere în sine, perseverenţă optimistă în faţa eşecurilor şi a frustrărilor, abilitatea de a-şi reveni rapid din supărare şi, în general, o fire fericită.

Dar marea majoritate a copiilor înfruntă asemenea dificultăţi fără să aibă aceste avantaje. Evident că multe dintre aceste capacităţi sunt înnăscute, este loteria genelor – dar chiar şi atributele temperamentale se pot schimba în bine, aşa cum am văzut în Capitolul 14. O cale de intervenţie ar fi, firește, cea politică şi economică, eradicarea sărăciei şi a altor condiţii sociale care dau naştere unor asemenea probleme. Dar în afară de aceste tactici (care sunt tot mai puţin luate în seamă pe ordinea de zi socială) există tot mai multe lucruri ce le pot fi oferite copiilor spre a-i ajuta să înfrunte mai bine asemenea inabilităţi

împovărătoare.

Să luăm cazul unor tulburări emoţionale, probleme de care unul din doi americani suferă de-a lungul vieţii. Un studiu făcut pe un eşantion reprezentativ de 8 098 americani a constatat că 48% au suferit de cel puţin o problemă psihiatrică de-a lungul vieţii lor64. Cel mai grav afectaţi au fost 14% dintre ei, care au avut trei sau mai multe probleme psihiatrice deodată. Acesta era grupul cu cele mai multe necazuri, înregistrând 60% dintre toate tulburările psihice şi 90% dintre cele mai grave şi cu urmări cumplite. Ei aveau nevoie de o îngrijire intensivă, dar abordarea optimă ar fi fost prevenirea pe cât posibil a acestor probleme încă de la început. Desigur că nu orice dezechilibru mintal poate fi prevenit, dar sunt unele, şi chiar multe, care pot fi prevenite. Ronald Kessler, sociolog la Universitatea din Michigan, este cel care a făcut acest studiu şi care mi-a spus:

„Trebuie să intervenim de timpuriu în viaţă. De exemplu, o fată care suferă de fobie socială încă din clasa a şasea se apucă de băutură din primii ani de liceu pentru a-şi stăpâni anxietăţile sociale. Către 30 de ani, atunci când vine la noi la cabinet, este încă temătoare, între timp a devenit alcoolică şi drogată şi este deprimată, pentru că viaţa ei este o mizerie.

Marea întrebare rămâne ce am fi putut noi să facem mai de timpuriu în viaţa ei pentru ca ea să nu ajungă în această prăpastie fără fund?”

Acelaşi lucru este valabil şi pentru actele de violenţă şi întregul şir de pericole cu care sunt confruntaţi tinerii din ziua de azi. Programele educaţionale pentru prevenirea unor anumite probleme cum ar fi drogurile sau violenţa au proliferat foarte mult în ultimii 10 ani, creându-se o mâniindustrie educaţională, pentru că există o piaţă de desfacere. Multe dintre ele însă – inclusiv multe dintre cele mai marcante ori mai des utilizate – s-au dovedit a fi ineficiente. O parte, spre disperarea educatorilor, se pare chiar că au sporit posibilitatea apariţiei unor probleme pe care trebuiau să le rezolve, şi anume drogurile şi sexul în rândul adolescenţilor.

Informaţiile nu sunt de ajuns Un caz instructiv ar fi abuzul sexual asupra copiilor. În 1993, aproximativ 200.000 de cazuri studiate atent au apărut numai în Statele Unite, numărul lor crescând cu aproximativ 10% pe an. În vreme ce estimările variază, majoritatea experţilor sunt de acord că între 20 şi 30%

dintre fete şi cam jumătate din numărul băieţilor sunt victimele unei forme de abuz sexual până la vârsta de 17 ani (cifrele cresc sau scad în funcţie de felul cum se defineşte acest abuz sexual, între altele) 65. Nu există un profil unic al copilului vulnerabil la abuzuri sexuale, dar majoritatea se simt neocrotiţi, incapabili să reziste pe cont propriu şi izolaţi prin ceea ce li s-a întâmplat.

Cu aceste riscuri în gând, multe şcoli au început să ofere programe de prevenire a abuzului sexual. Majoritatea acestor programe se concentrează pe informaţiile fundamentale în legătură cu abuzul sexual, învăţându-i, de exemplu, pe copii să discearnă între atingerile „bune” şi

Costurile analfabetismului emoţional

*

„Rele”, avertizându-i asupra pericolelor care îi pândesc şi încurajându-i să le spună părinţilor dacă li s-a întâmplat ceva suspect. Dar un sondaj naţional făcut pe 2.000 de copii a arătat că acest curs elementar era doar cu puţin mai bun decât nimic – sau de fapt, mai rău decât nimic – pentru a-i ajuta pe copii să facă ceva astfel încât să nu ajungă victime fie ale durului şcolii, fie ale unui potenţial agresor de copii”. Cel mai rău este că dintre aceşti copii care au urmat un asemenea program elementar şi care apoi au devenit victime ale unui atac sexual, cei care au relatat părinţilor ce se întâmplase au fost cu *jumătate* mai puţini decât cei care nu urmaseră un asemenea program.

În schimb, copiii cărora li s-a ţinut un curs mai complex – inclusiv referitor la anumite competenţe emoţionale şi sociale – au fost mai capabili să se apere împotriva ameninţării de a deveni victime: au reuşit să ceară să fie lăsaţi în pace, să ţipe sau să se zbată, să ameninţe că vor

povesti ce s-a întâmplat şi realmente să spună ce şi când li s-a întâmplat.

Acest ultim avantaj – informarea în legătură cu molestarea suferită – este un mijloc preventiv într-un sens grăitor mulţi pedofili fac sute de victime. Un studiu efectuat asupra pedofililor de patruzeci de ani arată că ei au în medie câte o victimă pe lună încă din anii adolescenţei. Un raport în legătură cu un şofer de autobuz şi cu un profesor de informatică dintr-un liceu dezvăluie că fiecare dintre ei a molestat cam 300 de copii în fiecare an – şi totuşi niciunul dintre copii nu a reclamat; molestarea a ieşit la lumină numai după ce unul dintre băieţii care fusese molestat de profesor a început să-şi molesteze propria surioară67.

Copiii care au urmat programe mai complexe au făcut de trei ori mai multe reclamaţii decât cei care nu au făcut un asemenea curs. Cum de a funcţionat atât de bine? Aceste programe nu expuneau toată problematica dintr-odată, ci expunerea se făcea la diverse niveluri de-a lungul anilor de şcoală, ca parte a educaţiei sexuale sau medicale. Părinţilor li s-a cerut să îşi informeze copiii mai în amănunt despre ceea ce sunt învăţaţi la şcoală (copiii ai căror părinţi au procedat aşa au rezistat mai bine ameninţărilor şi abuzului sexual). În afară de aceasta, competenţele sociale şi emoţionale au contat enorm. Nu e suficient ca un copil doar să ştie ce e „bine” şi ce e „râu” în

privinţa pipăitului. Ei trebuie să conştientizeze când o asemenea situaţie *înseamnă* ceva rău sau neplăcut chiar înainte să înceapă pipăielile. Acest lucru presupune nu numai conştientizare, dar şi destulă încredere în sine şi capacitatea de a acţiona în asemenea momente, chiar şi în faţa unui adult care poate încerca să-l liniştească, spunându-i: „Totul e în regulă”. Apoi, copilul are nevoie de un întreg şir de modalităţi de a opri ceea ce este pe cale să se întâmple

— De la a fugi până la ameninţarea cu reclamaţia. Din aceste motive, cele mai bune programe îi învaţă pe copii să-şi impună punctul de vedere, să-şi exprime drepturile şi să nu fie pasivi, să ştie care sunt limitele şi să şi le apere.

Programele cele mai eficiente au suplimentat apoi informaţiile referitoare la abuzul sexual şi învăţarea abilităţilor esenţiale emoţionale şi sociale. Aceste programe i-au învăţat pe copii să găsească anumite căi de a-şi rezolva conflictele interpersonale în mod pozitiv, de a-i face mai încrezători şi de a nu se învinui pentru ceea ce se întâmplă, simţind că există o întreagă reţea de sprijin, profesori şi părinţi cărora li s-ar putea adresa. Şi dacă li se va întâmpla ceva rău e mult mai probabil că vor povesti.

Ingrediente active Asemenea constatări au dus la o altă perspectivă asupra ingredientelor ce trebuie conţinute de un program optim de prevenire, cum ar trebui el să arate pornind de la

acele evaluări imparţiale care s-au dovedit cu adevărat eficiente. Într-un proiect de cinci ani sponsorizat de fundaţia W.T. Grant, un consorţiu de cercetători a studiat acest peisaj, distingând elementele active ce păreau cruciale în reuşita unor asemenea programe funcţionale68. Cercetătorii au ajuns la concluzia că trebuie acoperita întreaga listă a capacităţilor cheie interpretate ca elemente de inteligenţă emoţională, indiferent ce problemă anume trebuie prevenită. (Vezi Anexa D pentru lista completă.) 69

Capacităţile emoţionale presupun şi conştientizarea de sine; identificarea, exprimarea, şi stăpânirea sentimentelor, controlul asupra impulsurilor şi amânarea recompenselor; stăpânirea stresului şi a anxietăţii. O

capacitate cheie în controlarea impulsului ar fi cunoaşterea diferenţei dintre sentimente şi acţiuni şi învăţarea de a lua hotărâri emoţionale mai bune, mai întâi prin controlarea impulsurilor şi apoi prin identificarea reacţiilor alternative şi a consecinţelor înainte de a acţiona. Multe competenţe sunt interpersonale: interpretarea indiciilor sociale şi emoţionale, ascultarea atentă, capacitatea de a rezista la influenţele negative, abordarea lucrurilor din perspectiva altora şi înţelegerea comportamentului acceptabil într-o anumită situaţie.

Acestea sunt capacităţile emoţionale şi

sociale cheie pentru întreaga viaţă şi presupun cel puţin remedii parţiale, dacă nu pentru toate, măcar pentru majoritatea problemelor pe care le-am discutat în acest capitol.

Alegerea problemelor specifice împotriva cărora se pot inocula capacităţile emoţionale este aproape arbitrară – cazurile sunt similare în ceea ce priveşte rolul jucat de competenţele emoţionale şi sociale; de exemplu, sarcini nedorite la vârsta adolescenţei sau sinucidere în aceeaşi perioadă.

Sigur că, de fapt, cauzele tuturor acestor probleme sunt complexe, intervenind în diferite proporţii destinul biologic, dinamica familiei, politica sărăciei şi cultura străzii. Nici un singur tip de modalitate de a interveni şi nici concentrarea asupra unei singure emoţii nu poate pretinde că rezolvă întreaga problemă. Dar în măsura în care deficienţele emoţionale sporesc riscul copilului – şi am văzut că într-o mare măsură – atenţia trebuie să se concentreze asupra remediilor emoţionale, nu prin excluderea altor răspunsuri, ci prin găsirea lor împreună. Următoarea întrebare este cum ar putea arăta educaţia în domeniul emoţional.

Şcolarizarea emoţiilor Principala speranţă a unui popor constă într-o educaţie corectă a tineretului său.

— ERASMUS

E un fel mai ciudat de a striga catalogul. 15 copii din clasa a cincea stau pe jos în stil indian.

Pe măsură ce-şi aud numele, elevii nu răspund cu „Prezent”, cum se face de obicei la şcoală, ci spun un număr care indică cum se simt; unu înseamnă prost-dispus, zece, cu energie maximă.

Astăzi au moralul ridicat:

„Jessica”.

„Zece: sunt în al nouălea cer, este vineri”.

„Patrick”.

„Nouă: încântat, puţin emoţionat”.

„Nicole”.

„Zece: liniştită, fericită…”

Este ora de Ştiinţa Sinelui la Nueva School, şcoală amplasată în ceea ce a fost cândva marele conac al familiei Crocker, dinastia care a fondat una dintre cele mai mari bănci din San Francisco. În prezent, clădirea, care seamănă cu o versiune în miniatură a Operei din San Francisco, adăposteşte o şcoală particulară, care oferă ceea ce poate fi numit un curs model de inteligenţă emoţională.

Subiectul Ştiinţei Sinelui îl reprezintă sentimentele – cele proprii şi cele care apar în cadrul unor relaţii. Prin natura sa, această temă cere ca profesorii şi elevii să se concentreze asupra structurii emoţionale a vieţii de copil – lucru care de obicei este ignorat în majoritatea celorlalte şcoli americane. Strategia presupune includerea tensiunilor şi a traumelor din viaţa copiilor ca subiect pe ordinea de zi. Profesorii se referă la cazuri reale – suferinţa de a fi izolat,

invidia, neînţelegerile care pot să degenereze în bătăi în curtea şcolii. Sau cum spune Karen Stone McCown, creatoarea programei de Ştiinţa Sinelui şi fondatoare a Nueva School: „Învăţătura nu se poate face izolat de sentimentele copiilor. Alfabetizarea emoţională este la fel de importantă ca şi învăţarea matematicii şi a cititului”. 1 Ştiinţa sinelui este un adevărat pionierat, o idee încă incipientă, care a început să se răspândească în şcolile de pe ambele coaste americane[4].

Denumirea acestor cursuri merge de la „Dezvoltarea socială” la

„Capacităţile necesare în viaţă” şi până la „Studiul social şi emoţional”, în unele, în acord cu ideea lui Howard Gardner, care susţinea că există mai multe feluri de inteligenţă, se foloseşte termenul de „inteligenţe personale”. Firul comun este scopul de a spori nivelul competenţei sociale şi emoţionale la copii, ca parte componentă a sistemului lor de educaţie obişnuit – nu doar ca un remediu pentru copiii care au probleme sau sunt definiţi ca „dificili”, ci ca un set de instrumente şi elemente esenţiale de înţelegere pentru orice

---

4 Pentru informaţii suplimentare referitoare la cursurile de alfabetizare emoţională
apelaţi la: The Collaborative for the Advancement of Social and Emoţional Learning
(CASEL) (Grupul de Colaborare pentru Progresele în învăţarea Socială şi Emoţională),
catedra de psihologie (M/C 285), Universitatea Illinois din Chicago, 1007 West Harrison
St., Chicago, IL 60606-7137.

copil.

Cursurile de alfabetizare emoţională au rădăcini îndepărtate în mişcarea de învăţământ-afectiv a anilor 1960. Ideea la vremea aceea era că lecţiile psihologice şi motivaţionale erau mult mai profund învăţate dacă presupuneau o experienţă imediată a ceea ce fusese învăţat în teorie.

Mişcarea de alfabetizare emoţională a scos în evidenţă termenul de *educaţie afectivă* – în loc să fie folosit afectul pentru a educa, este educat afectul în sine.

Mai aproape de noi, multe dintre aceste cursuri şi zelul de a le răspândi provin dintr-o serie de programe de prevenire deja existente în şcoli, fiecare în parte având o anumită ţintă: fumatul la adolescenţi, consumul de droguri, sarcina, renunţarea la şcoală şi, mai recent, violenţa.

Aşa cum am văzut în capitolul precedent, consorţiul W.T. Grant a făcut un studiu al programelor de prevenire şi a constatat că sunt mult mai eficiente atunci când se ocupă de cheia competenţelor emoţionale şi sociale, cum ar fi controlarea impulsurilor, stăpânirea furiei, găsirea de soluţii creatoare pentru problemele sociale. Pornind de la acest principiu, a apărut noua generaţie de modalităţi de intervenţie.

Aşa cum am văzut în Capitolul 15, intervenţiile destinate iniţial a se concentra

asupra anumitor deficienţe ale capacităţilor emoţionale şi sociale care generează probleme, cum ar fi agresivitatea sau depresia, pot deveni extrem de eficiente ca element de protecţie pentru copii.

Aceste intervenţii bine conturate, în principal, au fost executate de psihologi cercetători ca simplă experienţă. Următorul pas este generalizarea lecţiilor acestor programe specializate ca măsură preventivă pentru toţi elevii, care să fie predate de către profesori obişnuiţi.

O abordare mai sofisticată şi mai eficientă de prevenire presupune informaţii referitoare la probleme cum ar fi SIDA, drogurile şi altele asemenea, în acele momente din viaţa tinerilor când încep să se confrunte cu ele. Subiectul principal însă şi mereu important este competenţa-cheie prin care poate fi depăşită orice dilemă specifică: inteligenţa emoţională.

Noul punct de pornire în alfabetizarea emoţională la nivelul şcolilor face din emoţii şi din viaţa în societate o temă în sine, în loc de a trata constrângerile existenţei de zi cu zi ale copilului ca simple intruziuni irelevante sau, când duc la izbucniri, de a le încredinţa diverselor pârghii disciplinare ocazionale ale consilierilor şcolari sau ale biroului directorului.

Orele în sine pot părea la prima vedere plicticoase şi cu atât mai puţin o soluţie pentru

problemele dramatice pe care le vizează. Acest lucru se întâmplă în mare parte pentru că, asemeni unei bune copilării petrecute acasă, lecţiile împărtăşite sunt scurte dar grăitoare, predate în mod regulat şi menţinute de-a lungul mai multor ani. Aşa pot fi întipărite învăţăturile emoţionale; pe măsură ce această experienţă se repetă, iar şi iar, creierul le reflectă ca fiind căi, obiceiuri neurale aplicabile în momentele dure de frustrare sau de suferinţă. În vreme ce substanţa zilnică a alfabetizării emoţionale poate părea foarte banală, rezultatul – fiinţe umane decente – contează mai mult ca niciodată pentru viitorul nostru.

«I

Lecţia despre cooperare să comparăm un moment de la o oră de Ştiinţa Sinelui cu ceea ce făceam noi la ore, din câte ne mai amintim.

Un grup de elevi din clasa a cincea se pregăteşte să joace Pătrăţelele Cooperării, un joc în care fiecare echipă trebuie să aranjeze piese de

puzzle. Ei trebuie să lucreze într-o linişte desăvârşită şi nu sunt permise nici gesturile. Profesoarea Jo-An Vargo împarte clasa în trei grupe, fiecăreia dându-i-se o anumită masă. Trei observatori care sunt familiarizaţi cu jocul au câte o foaie de evaluare pentru a consemna, de

exemplu, cine din grup preia organizarea, cine e clovnul, cine întrerupe.

Elevii împrăştie pe masă piesele de puzzle şi se apucă de treabă.

Într-un minut şi ceva este clar că unul dintre grupuri va fi mult mai eficient ca echipă; termină în doar câteva minute. Un al doilea grup depune eforturi solitare, paralele, fiecare lucrând separat la propriul puzzle, dar nu se ajunge nicăieri. După care, încetul cu încetul, încep să lucreze împreună pentru a completa primul pătrat şi continuă până ce termină tot puzzle-ul.

Cel de-al treilea grup încă se mai zbate. Un singur puzzle este aproape terminat, şi chiar şi acesta arată mai curând a trapez decât a pătrat. Sean, Fairlie şi Rahman trebuie încă să găsească coordonarea ideală pe care celelalte două grupuri au intuit-o imediat. Ei sunt în mod clar frustraţi, cercetează frenetic piesele de pe masă, abordează toate posibilităţile, aşezând fiecare piesă lângă pătratul parţial terminat de care aparţin şi fiind foarte dezamăgiţi de fiecare dată când nu se potrivesc.

Tensiunea slăbeşte puţin atunci când Rahman ia două dintre piese şi le pune în faţa ochilor ca pe o mască; colegii chicotesc. Acesta se dovedeşte a fi un moment de turnură în ora respectivă.

Jo-An Vargo, profesoara, îi încurajează: „Cei care aţi terminat puteţi să îi ajutaţi pe cei care încă se mai străduiesc”.

Dagan se duce către grupul care încă nu a terminat, arată două piese din afara pătratului şi sugerează: „Astea trebuie să le puneţi invers”.

Dintr-odată, Rahman, cu chipul schimonosit de concentrare, îşi dă seama de noua imagine şi piesele se potrivesc pe loc în primul puzzle şi apoi şi în celelalte. Se pornesc aplauze spontane când ultima piesă îşi găseşte locul şi se termină şi al treilea puzzle.

Un punct de controversă Dar pe măsură ce orele continuă, în urma lecţiilor de abordare în echipă pe care le-au primit, mai există şi un alt schimb de experienţă extrem de intens. Rahman, înalt şi cu o claie de păr negru pe cap, şi cu Tucker, observatorul grupului, sunt antrenaţi în nesfârşite discuţii asupra regulilor în privinţa interdicţiilor gesticulărilor. Tucker, cu părul lui blond şi frumos pieptănat, poartă un tricou pe care se află motoul „Fii responsabi141, ceea ce, cumva, îi diminuează rolul oficial.

„Se poate *oferi* o piesă – asta *nu* înseamnă că gesticulezi”, îi spune Tucker lui Rahman cu un ton emfatic şi apăsat.

„Ba tocmai că *este* un fel de a gesticula”, insistă Rahman vehement.

Vargo observă tot mai marea agresivitate din timpul schimbului de replici, drept pentru care gravitează în jurul mesei lor. Acesta este un incident crucial, un schimb spontan de replici aprinse; în asemenea momente, îţi dai seama cât

efect au avut lecţiile deja învăţate şi de felul cum pot fi învăţate noile lecţii într-un mod mai profitabil. Aşa cum ştie orice profesor bun, lecţiile date în asemenea momente pline de scântei rămân în memoria elevilor.

„Nu e o critică – aţi colaborat foarte bine – dar, Tucker, încearcă să spui ceea ce doreşti cu un ton care să nu sune a critică”, spune Vargo.

Tucker, cu vocea deja calmată, îi spuse lui Rahman: „Poţi pur şi simplu să pui o piesă acolo unde crezi că se potriveşte, să dai cuiva ceea ce crezi că îi trebuie fără să gesticulezi. Pur şi simplu să îi oferi piesa”.

Rahman răspunde cu un ton furios: „N-aveai decât să faci asta mai devreme”, zise el scărpinându-se în cap pentru a-şi ilustra nevinovăţia.

„Şi ţi s-ar fi zis «Fără gesticulări!» 44

Sigur că mânia lui Rahman merge dincolo de ceea ce este sau nu o formă de gesticulare. E cu ochii pe foaia de evaluare pe care Tucker a completat-o şi care – deşi încă nu s-a pomenit – a provocat în realitate tensiunea între Tucker şi Rahman. Pe foaia de evaluare, Tucker trecuse numele lui Rahman în coloana cu „Cine este nedisciplinat?”

Vargo, observând că Rahman se uită la formularul acela ofensator, face o presupunere, spunându-i lui Tucker: „Simte că ai folosit un cuvânt negativ – *nedisciplinat* – în privinţa lui. Ce

ai vrut să spui de fapt?”

„Am vrut să spun că nu era chiar o indisciplină *gravă*”, răspunse Tucker, contrazicându-se.

Rahman nu înghite gâtuşca, dar are deja un ton mai calm la rândul lui. „Mi se pare cam exagerat, cel puţin după părerea mea”.

Vargo subliniază o modalitate pozitivă de a vedea lucrurile.

„Tucker încearcă să spună că lucrul ce poate fi considerat ca o indisciplină poate fi şi ceva care destinde lucrurile într-un moment dificil”.

„Dar”, protestează Rahman mult mai la obiect acum, „*indisciplinat* e atunci când ne concentrăm cu toţii serios pe ceva, iar eu fac aşa” – se maimuţăreşte în mod caraghios, îşi bulbucă ochii şi îşi umflă obrajii – „Asta ar fi indisciplină”.

Vargo încearcă o nouă lecţie emoţională, spunându-i lui Tucker:

„Încercând să ajuţi, tu n-ai spus indisciplinat în sensul râu al cuvântului, dar ai transmis un alt mesaj asupra felului în care discutaţi. Rahman simte nevoia să-i auzi şi să-i accepţi sentimentele. El a zis că asemenea cuvinte negative cum ar fi *indisciplinal* i se par nedrepte. Nu-i place să i se spună aşa”.

Apoi adaugă către Rahman: „Mi-a plăcut cum ţi-ai susţinut punctul de vedere în discuţia cu Tucker. Nu l-ai atacat, deşi nu este plăcut să fii etichetat drept *indisciplinat*. Atunci când ţi-ai dus

piesele de puzzle la ochi, ai părut mai curând frustrat şi voiai să destinzi puţin atmosfera.

Tucker a socotit că este o indisciplină, pentru că nu ţi-a înţeles intenţia.

Nu-i aşa?”

Ambii băieţi au dat din cap afirmativ, în vreme ce ceilalţi elevi îşi strânseseră piesele de puzzle. Această mică melodramă din cadrul clasei a ajuns la final. „Vă simţiţi mai bine?”, întreabă Vargo. „Sau încă vă deranjează ceva?”

„A, da, mă simt bine”, spuse Rahman cu o voce mult mai blândă acum, simţindu-se ascultat şi înţeles. Tucker dă şi el din cap zâmbind.

Băieţii, observând că toată lumea deja ieşise din clasă, se întorc şi se grăbesc la rândul lor spre uşă.

Postmortem: o ceartă care n-a mai izbucnit în vreme ce un nou grup îşi caută locurile pe scaune, Vargo disecă ceea ce tocmai ieşise la iveală. Schimbul aprins de replici şi liniştirea erau determinate de ceea ce băieţii învăţaseră deja despre rezolvarea conflictelor. Ceea ce de obicei duce la escaladarea conflictelor, spune Vargo, este: „Necomunicarea, a face tot felul de presupuneri, tragerea unor concluzii pripite, transmiterea unui mesaj «puternic» într-un fel care îl face mai dur pentru ascultători”.

Elevii de la orele de Ştiinţa Sinelui învaţă că important nu este să eviţi complet conflictul, ci să rezolvi neînţelegerea şi resentimentele înainte să

se ajungă la o ceartă puternică. Există urme ale acestor prime lecţii în felul în care Tucker şi Rahman şi-au stăpânit disputa. De exemplu, amândoi au făcut eforturi pentru a-şi exprima punctul de vedere într-un fel care să nu intensifice conflictul. Acest mod de a face o afirmaţie (altceva decât agresivitatea sau pasivitatea) este predat la Nueva School încă din clasa a treia. Se subliniază importanţa exprimării sentimentelor imediate în aşa fel încât să nu se ajungă la agresivitate. În vreme ce la începutul disputei niciunul dintre băieţi nu îl privea pe celălalt, pe măsură ce lucrurile au progresat, au început să dea semne de „ascultare activă”, privindu-se unul pe celălalt, stabilind un contact vizual şi transmiţând acele semnale tăcute care îi dau de înţeles vorbitorului că este ascultat.

Punând aceste instrumente în acţiune, împreună cu o anumită pregătire specială, „afirmarea” şi ascultarea activă au devenit pentru aceşti băieţi nu doar nişte vorbe goale dintr-un careu de cuvinte încrucişate – ci modalităţi de a reacţiona în asemenea momente, când este mai mare nevoie de ele.

Stăpânirea în domeniul emoţional este extrem de dificilă, pentru că trebuie dobândite anumite abilităţi, oamenii fiind foarte puţin înclinaţi să fie atenţi la noi informaţii sau să înveţe noi modalităţi de reacţie – mai ales când sunt supăraţi. Pregătirea specială în această direcţie

ajută.

„Oricine, adult sau elev în clasa a cincea, are nevoie de ceva ajutor pentru a se controla pe sine în momentele de supărare”, subliniază Vargo.

„Inima bate foarte repede, mâinile transpiră, eşti cu nervii în pioneze şi încerci să asculţi bine, stăpânindu-te să ţipi, să învinovăţeşti sau să sari la atac”.

Pentru cine este familiarizat cu aceşti băieţi dificili de clasa a cincea, lucrul cel mai remarcabil este faptul că atât Tucker cât şi Rahman au încercat să îşi expună punctele de vedere fără să se învinovăţească unul pe celălalt, să se insulte sau să ţipe. Şi nici nu au lăsat ca sentimentele lor să ajungă la un dispreţuitor „Du-te...!” sau la o bătaie cu pumnii ori la un abandon prin părăsirea încăperii. Ceea ce putea să fie sămânţă de scandal a scos de fapt în evidenţă stăpânirea de sine a băieţilor, dar şi perceperea nuanţelor de rezolvare a conflictului; lucrurile ar fi putut să iasă cu totul altfel în alte împrejurări. Copiii din ziua de azi ajung să se mânie – sau chiar şi mai rău – pentru lucruri mult mai mărunte.

La începutul fiecărei ore de Ştiinţa Sinelui cifrele nu sunt întotdeauna atât de mari ca la începutul capitolului. Când sunt mici – unu, doi sau trei, asta indică faptul că se simt groaznic – şi se deschide calea pentru ca o persoană să întrebe: „N-aţi vrea să discutăm despre felul cum vă simţiţi azi?” Dacă unul dintre elevi doreşte să răspundă

(nimeni nu este obligat să vorbească dacă nu vrea) acest lucru permite scoaterea la iveală a ceea ce este – şi ocazia de a găsi opţiuni creatoare de rezolvare.

Problemele care apar variază în funcţie de clasa în care sunt elevii.

Dacă sunt în clase mai mici, de obicei totul porneşte de la faptul că au fost necăjiţi, izolaţi sau speriaţi. Cam din clasa a şasea, apar noi motive de îngrijorare – sentimente de suferinţă datorate faptului că o fată nu le-a acordat o întâlnire, că sunt izolaţi; prieteni imaturi; sau situaţii neplăcute pentru cei mici („Băieţii mai mari s-au luat de mine”; „Prietenii mei fumează şi încearcă să mă convingă şi pe mine”).

Acestea sunt întâmplări de o importanţă capitală în viaţa copiilor şi se desfăşoară de obicei în afara şcolii – în sala de mese, în autobuzul spre şcoală, la un prieten acasă. Cel mai adesea copilul nu împărtăşeşte aceste griji, dar ele îl obsedează seara, când e singur în pat, pentru că nu are cu cine să le comenteze. La orele de Ştiinţa Sinelui ele pot deveni subiectele zilei.

Fiecare dintre aceste discuţii reprezintă un profit potenţial în privinţa scopului explicit al cunoaşterii de sine, şi anume clarificarea copiilor în ce priveşte şinele şi în relaţiile cu ceilalţi. Cursul are şi un plan de lecţie, care este flexibil, pentru ca momentele cum ar fi conflictul dintre Rahman şi Tucker să poată deveni unele

profitabile. Chestiunile pe care elevii le pun în discuţie pot furniza exemple vii, la care se pot referi atât elevii, cât şi profesorii pentru aplicarea capacităţilor emoţionale dobândite, cum ar fi metodele de rezolvare a conflictelor care au reuşit să potolească spiritele în discuţia aprinsă dintre cei doi băieţi.

ABC-ul inteligenţei emoţionale Programa Ştiinţei Sinelui există de aproape 20 de ani şi este un model de predare a inteligenţei emoţionale. Uneori, lecţiile sunt surprinzător de sofisticate. Directoarea de la Nueva School, Karen Stone McCown, mi-a spus: „Când ţinem cursurile despre mânie, îi ajutăm pe copii să înţeleagă că aproape întotdeauna există şi o a doua reacţie şi că trebuie să caute ce este dedesubt – eşti jignit? gelos? Copiii învaţă că întotdeauna există diverse alegeri în privinţa reacţiei la emoţie şi cu cât sunt mai multe căi, cu atât existenţa va fi mai bogată”.

Lista de conţinut a Ştiinţei Sinelui este aproape punct cu punct identică cu elementele de inteligenţă emoţională – şi cu calităţile cheie recomandate ca preventive pentru diversele capcane ce ameninţă copiii.

(Vezi Anexa E pentru lista completă.) 2 Subiectele predate cuprind şi conştientizarea de sine, în sensul recunoaşterii sentimentelor şi al construirii unui vocabular pentru ele, precum şi determinarea legăturilor dintre gânduri, sentimente şi reacţii; a afla dacă gândurile sau

sentimentele sunt hotărâtoare în luarea unei decizii; prevederea consecinţelor alegerilor alternative; şi aplicarea acestor informaţii în deciziile referitoare la subiecte cum ar fi drogurile, fumatul şi sexul. Conştientizarea de sine îmbracă şi forma recunoaşterii punctelor tari şi a celor slabe, precum şi o privire în perspectivă asupra sinelui, pozitivă şi totuşi realistă (astfel evitându-se o capcană des întâlnită, cea a încrederii exagerate de sine).

Un accent se pune şi pe stăpânirea emoţiilor: înţelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment (de exemplu, durerea care generează mânia) şi învăţarea modalităţilor de a stăpâni anxietăţile, mânia şi tristeţea. Un alt accent se pune pe asumarea răspunderii hotărârilor şi acţiunilor şi transformarea lor în implicări trup şi suflet.

O calitate socială cheie este empatia, înţelegerea sentimentelor celorlalţi şi însuşirea perspectivei lor, precum şi respectarea diferenţelor în felul în care oamenii simt anumite lucruri. Un punct major este stabilirea relaţiilor, inclusiv a învăţa să asculţi şi să pui întrebări: distingerea între ceea ce se spune sau se face şi propriile reacţii şi judecăţi; afirmarea lucrurilor, şi nu furia sau pasivitatea, precum şi dobândirea artei colaborării, a rezolvării conflictelor şi a negocierii compromisurilor.

La Ştiinţa Sinelui nu se dau note; viaţa în sine

este examenul de diplomă. Dar la sfârşitul clasei a opta, când elevii se pregătesc să părăsească Nueva School şi să plece la liceu, fiecare dă un test socratic, un examen oral de cunoaştere de sine. Una dintre întrebările dintr-un examen recent a fost: „Descrieţi o reacţie corectă pentru a ajuta un prieten să rezolve un conflict cu cineva care încearcă să-l convingă să se drogheze sau cu un prieten căruia îi place să tachineze" sau: „Care sunt căile sănătoase de a depăşi stresul, furia şi frica?"

Dacă ar mai fi trăit, Aristotel, care era atât de preocupat de talentul în rezolvarea problemelor emoţionale, precis că ar fi fost de acord cu acest curs.

Alfabetizarea emoţională în cadrul oraşului E de înţeles că scepticii vor întreba dacă un asemenea curs de Ştiinţa Sinelui ar putea să aibă efecte şi într-un cadru mai puţin privilegiat sau el are efecte doar în micile şcoli private precum Nueva, unde fiecare copil, într-un fel sau altul, este mai talentat decât ceilalţi. Pe scurt, oare competenţa emoţională poate fi predată acolo unde este mai mare nevoie de ea, în haosul total din cadrul şcolilor publice? Un răspuns ar fi o vizită la Augusta Lewis Troup Middle School din New Haven, care e departe din punct de vedere social şi economic, dar şi geografic, de Nueva School.

Mai exact, atmosfera de la Troup presupune

un interes la fel de mare pentru învăţătură – şcoala se mai numeşte şi Troup Magne Academy of Science şi este una dintre cele două şcoli din district unde sunt atraşi cei mai buni elevi din clasa a cincea până la a opta din întregul New Haven pentru o programă special îmbunătăţită în domeniul ştiinţelor. Elevii de aici pot pune întrebări din domeniul fizicii fenomenelor cosmice, prin intermediul unei antene de satelit care are legătură directă cu astronauţii de la Houston, sau îşi pot programa calculatoarele pentru a asculta muzică.

Dar în afară de aceste avantaje strict legate de învăţământ, ca în multe alte oraşe, albii au fugit de suburbiile New Havenului la şcolile particulare, drept pentru care, la Troup, 95% dintre elevi sunt negri şi de origine hispanică.

Foarte aproape de campusul universitar Yale – care reprezintă însă un cu totul alt univers –, Troup este amplasată într-un cartier de muncitori săraci, care în anii 1950 avea 20.000 de oameni angajaţi în fabricile din apropiere, de la Olin Brass Mills la Winchester Arms. În prezent, locurile de muncă s-au redus la mai puţin de 3.000 şi odată cu aceasta a scăzut şi orizontul economic al familiilor care locuiesc acolo. New Haven, ca de altfel multe alte oraşe muncitoreşti din Noua Anglie, s-a scufundat în sărăcie, droguri şi violenţă.

Ca răspuns la acest adevărat coşmar urban, în anii 1980, un grup de psihologi şi de educatori de la Yale au gândit un Program de Competenţă Socială, o serie de cursuri care se ocupă practic cam de aceleaşi subiecte ca şi cele din Programa Ştiinţei Sinelui de la Nueva School. La Troup însă legătura dintre subiecte este adesea mai directă şi mai dură.

Nu mai este un simplu exerciţiu educaţional atunci când se ţin orele de educaţie sexuală la clasa a opta şi elevii află cum luarea de hotărâri personale îi poate ajuta să evite boli precum SIDA. New Haven are cel mai ridicat procent din Statele Unite de femei bolnave de SIDA; o parte dintre mamele care îşi trimit copiii la Troup au deja această boală – şi de altfel, şi o parte dintre elevii de aici. În ciuda unei programe îmbogăţite, elevii de la Troup se luptă cu tot felul de probleme iminente într-un asemenea oraş; mulţi copiii au acasă o situaţie extrem de haotică, în cazul în care nu este de-a dreptul dezastruoasă, astfel încât în unele zile pur şi simplu nu reuşesc să ajungă la şcoală.

Ca de altfel toate şcolile din New Haven, semnul cel mai vizibil care frapează orice vizitator este acel semn de circulaţie în formă de romb galben, pe care scrie „Zonă fără droguri”. La uşă stă Mary Ellen Collins, consilierul şcolii – un fel de avocat al poporului care se ocupă de problemele speciale pe măsură ce ele apar şi al cărei rol

presupune şi ajutarea profesorilor în ce priveşte programa de competenţă socială. Dacă un profesor este nesigur în privinţa predării unei lecţii, Collins va veni la ore şi îi va arăta cum să facă.

„Predau în şcoala asta de 20 de ani”, spune Collins, în timp ce mă întâmpină. „Uitaţi-vă la cartierul ăsta – nu pot să mă concentrez doar asupra problemelor de învăţământ atâta vreme cât există probleme grave, cu care copiii se confruntă în realitate. De exemplu, cei care au SIDA sau au în casă bolnavi de SIDA – nu sunt sigură că vor comenta asta în timpul discuţiilor despre SIDA, dar de îndată ce un copil îşi va da seama că există un profesor care i-ar putea asculta problemele emoţionale şi nu doar pe cele de şcoală, înseamnă că se deschide o cale spre conversaţie”.

La etajul al treilea al şcolii de cărămidă aparentă, Joyce Andrews îşi conduce elevii de clasa a Cincea la ora de competenţă socială, care se ţine de trei ori pe săptămână. Andrews, ca toţi ceilalţi profesori de clasa a cincea, a urmat un curs special de vară pentru a şti cum să predea, dar exuberanţa ei sugerează faptul că subiectele de competenţă socială sunt pentru ea mai mult decât fireşti.

Lecţia de azi este despre identificarea sentimentelor. Capacitatea de a numi sentimentele pentru a le distinge mai bine între ele este o calitate emoţională cheie. Cu o zi înainte, copiilor

li s-a dat ca temă să aducă fotografii din reviste cu diverse persoane pentru a li se explica cum să vorbească despre ce exprimă chipul respectiv. După ce au adunat temele, Andrews a făcut o listă a sentimentelor, pe care le-a scris pe tablă – tristeţe, îngrijorare, entuziasm, fericire ş.a.m.d. Şi s-a adresat într-un ritm rapid celor optsprezece elevi care reuşiseră să vină la şcoală în ziua respectivă. Aşezaţi în bănci de câte patru locuri, elevii ridicau sus mâinile, încercând să-i atragă atenţia pentru a da răspunsul.

Atunci când a adăugat pe lista de pe tablă *frustrare*, Andrews a întrebat: „Câţi dintre voi s-au simţit vreodată frustraţi?”, toţi au ridicat mâna.

„Şi ce aţi simţit în acele momente?”

Răspunsurile au venit în cascadă. „Oboseală”, „Confuzie”, „N-am mai putut gândi limpede”, „Anxietate”.

Când pe listă s-a adăugat cuvântul *enervare*, Joyce a spus: „Asta ştiu ce înseamnă. Oare când se simte un profesor enervat?”

„Când vorbeşte toată lumea în clasă”, a răspuns o fată zâmbind.

Fără să-şi iasă din ritm, Andrews a trecut la o foaie de evaluare. Pe o coloană se află chipurile unor băieţi şi ale unor fete, fiecare exprimând una dintre cele şase emoţii fundamentale – fericire, tristeţe, furie, surprindere, teamă, dezgust şi o descriere a musculaturii faciale activate în fiecare dintre aceste exemple:

TEAMA:

Gura este deschisă şi bărbia trasă în spate.

Ochii sunt deschişi şi colţurile interioare se ridică în sus.

Sprâncenele sunt ridicate şi împreunate.

Apar riduri pe mijlocul frunţii.3

Pe măsură ce pozele sunt trecute în revistă, pe feţele copiilor apar expresii de frică, mânie, surprindere şi dezgust, pentru că ei imită imaginile şi respectă întru totul reţetele exprimării prin intermediul musculaturii faciale a fiecărei emoţii în parte. Această lecţie provine din chiar studiul lui Paul Ekman asupra expresiilor faciale; acest lucru, de altfel, se predă în aproape toate şcolile în cadrul lecţiei introductive de psihologie – în schimb, rareori se întâmplă asta în clasele primare. Această lecţie elementară face legătura dintre un cuvânt şi un sentiment şi dintre sentiment şi expresia facială potrivită, ceea ce poate părea de la sine înţeles şi că n-ar trebui învăţat. Şi totuşi poate servi ca antidot faţă de un surprinzător analfabetism emoţional, atât de des întâlnit. Durii din curtea şcolilor, mai ţineţi minte, adesea lovesc la mânie, pentru că ei interpretează greşit mesaje neutre şi unele chipuri, ca fiind ostile, de exemplu, iar fetele care ajung la problemele de alimentaţie nu reuşesc să discearnă între mânie, anxietate şi foame.

Alfabetizare emoţională deghizată cu o programă ce a fost aglomerată de noi materii şi

subiecte la ordinea zilei, e de înţeles că unii profesori s-au simţit mult prea încărcaţi pentru a mai face ore suplimentare pentru încă un curs. Astfel, strategia care iese la iveală în privinţa educaţiei emoţionale nu ar fi cea a creării de noi cursuri, ci de a amesteca lecţiile despre sentimente şi relaţii cu materiile predate. Lecţiile emoţionale se pot integra în mod firesc în orele de citire sau de scris, în cursurile de sănătate sau de ştiinţă, în studiile sociale sau în alte cursuri standard. În vreme ce la şcolile din New Haven materia Lecţii pentru Viaţă este separată, la unele clase programa materiei Dezvoltare Socială se îmbină cu cea a altor cursuri, cum ar fi citirea sau sănătatea. O parte dintre lecţii se ţin în cadrul orelor de matematică – şi anume se învaţă calităţile principale, cum ar fi puterea de concentrare, motivarea la învăţătură, stăpânirea impulsurilor pentru a putea învăţa bine.

Unele proiecte de dezvoltare a capacităţilor emoţionale şi sociale nu au programă sau oră de curs ca materie separată, dar sunt strecurate în structura vieţii şcolare. Un model al acestei abordări – un curs de competenţă emoţională şi socială esenţialmente invizibil – este Proiectul de Dezvoltare a Copilului, creat de o echipă condusă de psihologul Eric Schaps. Proiectul s-a aplicat iniţial în Oakland, California, şi în prezent este experimentat în mai multe şcoli din întreaga ţară, în general în cartiere cu aceleaşi probleme ca

acelea ale New Havenului4.

Proiectul oferă un set de materiale care se pot adapta în funcţie de cursurile deja existente. Astfel, cei din clasa întâi ascultă la ora de citire povestea „Broscuţa şi Ursuleţul se împrietenesc”. Aici, Broscuţa, nerăbdătoare să se joace cu prietenul ei care hibernează, Ursuleţul, îi joacă o festă, ca să-l trezească mai repede. Istorioara este folosită pentru a provoca o discuţie despre prietenie şi despre ceea ce simt oamenii atunci când li se face o glumă. O serie de aventuri duc la deschiderea unor subiecte cum ar fi cele despre timiditate, recunoaşterea nevoilor prietenilor, cum te simţi când eşti tachinat şi împărtăşirea sentimentelor. Un plan de programă oferă povestiri tot mai sofisticate de-a lungul anilor de şcoală primară şi gimnazială, dându-le indicii profesorilor pentru a deschide subiecte cum ar fi empatia, stabilirea unei perspective şi afecţiunea.

O altă modalitate de împletire a lecţiilor emoţionale cu structura vieţii şcolare este aceea de a-i ajuta pe profesori să regândească măsurile disciplinare pentru elevii care nu sunt cuminţi. Se porneşte de la ideea că în programul de Dezvoltare a Copilului apar asemenea momente tocmai potrivite pentru a-i învăţa pe elevi diverse aptitudini care le lipsesc – controlarea impulsurilor, explicarea sentimentelor, rezolvarea conflictelor – şi că există căi mai bune de disciplinare decât cele coercitive. Un profesor

care vede trei elevi de clasa a treia împingându-se ca să ajungă mai repede la coadă în sala de mese îi pune să ghicească o cifră, iar cel care o nimereşte intră primul. Ideea imediată este. Că există şi căi imparţiale, cinstite de rezolvare a acestor dispute mărunte, în vreme ce subiectele mai profunde pot fi negociate. Şi cum aceasta este o posibilă abordare, copiii o folosesc la rândul lor pentru a tranşa alte neînţelegeri („Eu întâi!”, la urma urmei, este o expresie molipsitoare în primele clase – dacă nu cumva ea persistă şi în restul vieţii sub o formă sau alta). Există deci un mesaj pozitiv, altul decât autoritarul şi mereu prezentul: „Încetează!”

Orarul emoţional

„Prietenii mei Alice şi Lynn nu vor să se joace cu mine”.

Această plângere dureroasă aparţine unei fetiţe de clasa a treia de la şcoala elementară John Muir din Seat de Ea i-a fost depusă în mod anonim în „cutia sa poştală” din clasă – de fapt o cutie de carton vopsită – unde ea şi colegele sale au fost încurajate să-şi scrie nemulţumirile şi problemele, pentru ca întreaga clasă să vorbească despre ele şi să încerce să găsească nişte căi de rezolvare. Această discuţie nu menţionează numele celor implicaţi; în schimb, profesorul subliniază faptul că toţi copiii au asemenea probleme din când în când şi trebuie să înveţe cum să le depăşească. Atunci când vorbesc despre ceea ce simt când

sunt izolaţi, sau despre ce ar trebui să facă pentru a fi acceptaţi, au ocazia să încerce noi soluţii la aceste situaţii – o posibilitate de a observa că există mai multe căi de aplanare a unui conflict, precum şi de rezolvare a neînţelegerilor.

Cutia poştală permite o anumită flexibilitate, astfel încât crizele şi chestiunile care apar să devină subiectul orelor, pentru că o agendă de lucru prea rigidă ar putea fi nepotrivită în cazul realităţilor copilăriei. Pe măsură ce copiii se schimbă şi cresc, şi preocupările lor se modifică.

Deci, cel mai eficient ar fi ca lecţiile emoţionale să se concentreze asupra dezvoltării copilului şi să fie repetate la vârste diferite, în aşa fel încât să corespundă schimbărilor şi capacităţii de înţelegere, precum şi provocărilor cărora trebuie să le facă faţă copilul.

O întrebare ar fi când trebuie să se înceapă. Unii susţin că nu e prea devreme nici în primii ani de viaţă. Pediatrul de la Harvard T. Berry Brazelton susţine că mulţi părinţi ar putea obţine beneficii dacă ar fi instruiţi să ajungă mentori emoţionali pentru sugarii şi copiii foarte mici, aşa cum se întâmplă în unele programe speciale care se ţin la domiciliu.

Un argument puternic ar putea fi o subliniere mai sistematică a capacităţilor sociale şi emoţionale în programele de grădiniţă cum ar fi HEAD

START; aşa cum am văzut în Capitolul 12,

dispoziţia copiilor de a învăţa ţine în mare măsură de dobândirea unor asemenea capacităţi emoţionale. Anii de grădiniţă sunt extrem de importanţi pentru punerea bazei acestor calităţi şi există şi dovezi că programul Head Start, atunci când este bine condus (un factor extrem de important), poate avea efecte benefice, emoţionale şi sociale, pe termen lung asupra vieţii absolvenţilor sau chiar şi a celor ajunşi în primii ani de vârstă adultă – mai puţine droguri şi arestări, căsnicii mai fericite şi puterea de a câştiga mai bine5.

Asemenea intervenţii funcţionează mai bine atunci când se reuşeşte stabilirea unui orar emoţional al dezvoltării6. Aşa cum plânsul nouiuinăscut o dovedeşte de altfel, copiii au sentimente intense încă de când vin pe lume. Dar creierul nouluinăscut e departe de a se fi maturizat complet; aşa cum am văzut în Capitolul 15, doar atunci când sistemul său nervos atinge starea de dezvoltare finală – proces care se desfăşoară conform unui ceas biologic înnăscut, de-a lungul întregii perioade a copilăriei şi până în primii ani de adolescenţă – emoţiile copilului vor fi pe de-a-ntregul formate. Repertoriul sentimental al nouluinăscut este relativ primitiv comparativ cu gama emoţională a unui copil de cinci ani, care la rândul ei nu este la fel de complexă ca a unui adolescent. Într-adevăr, adulţii cad mult prea adesea în capcana atât de comună şi anume aceea

că se aşteaptă ca aceşti copii să fi atins maturitatea cu mult înaintea vârstei corespunzătoare, uitând că fiecare emoţie are propriul ei moment de apariţie, programat dinainte în dezvoltarea copilului. De exemplu, un copil lăudăros de patru ani îşi va putea atrage mustrări din partea părintelui – şi totuşi conştientizarea de sine care naşte de obicei umilinţa nu apare decât după cinci ani.

Programul evoluţiei emoţionale este intersectat de anumite linii de dezvoltare de altă natură, în special cognitive, pe de o parte, şi de maturizare biologică şi a creierului, pe de altă parte. Aşa cum am văzut, capacităţile emoţionale cum ar fi empatia şi autoreglarea emoţională încep să se formeze practic încă din prima copilărie. Anii de grădiniţă fac să se ajungă la o perioadă de vârf a dezvoltării „emoţiilor sociale" – sentimente precum nesiguranţa şi umilinţa, gelozia şi invidia, mândria şi încrederea – toate având nevoie de capacitatea de a se compara pe sine cu alţii. Copilul de cinci ani care intră într-un mediu social mai vast, respectiv cel al şcolii sau al grădiniţei, de fapt pătrunde într-o lume a comparaţiilor sociale. Nu este vorba doar de o schimbare exterioară care provoacă aceste comparaţii, ci şi de apariţia unei capacităţi cognitive:

uşurinţa de a se compara cu alţii în privinţa anumitor calităţi specifice cum ar fi popularitatea,

succesul sau talentul de patinator pe rotile.

Aceasta este o vârstă la care, de exemplu, dacă sora mai mare ia un 10, cea mică începe să gândească prin comparaţie că ar fi o „proastă”.

Dr. David Hamburg, psihiatru şi preşedintele corporaţiei Carnegie, care a evaluat programe de pionierat în domeniul educaţiei emoţionale, consideră că anii de tranziţie spre şcoala primară şi apoi spre liceu sau spre gimnaziu sunt puncte cruciale în capacitatea de adaptare a copilului7. Între şase şi unsprezece ani, spune Hamburg, „şcoala este o experienţă crucială şi definitorie, care va influenţa masiv adolescenţa copiilor şi pe mai departe. Simţul valorii de sine la copii depinde substanţial de capacitatea acestora de a se descurca la şcoală. Un copil care nu reuşeşte la şcoală se socoteşte înfrânt şi reacţionează ca atare, ceea ce reprezintă o perspectivă sumbră pentru întreaga sa viaţă”. Printre capacităţile esenţiale ce se pot dobândi în anii de şcoală se numără, conform lui Hamburg, „amânarea recompenselor, responsabilitatea socială în cel mai potrivit mod, menţinerea controlului asupra emoţiilor şi o privire optimistă” – cu alte cuvinte, o formă de inteligenţa emoţională8.

Pubertatea – pentru că este un moment de foarte mari schimbări în biologia copilului şi în capacităţile sale de gândire, dar şi în funcţionarea creierului – este de asemenea un moment foarte

important pentru lecţiile emoţionale şi sociale. Cât priveşte anii de adolescenţă, Hamburg observă că „majoritatea adolescenţilor au între 10 şi 15 ani atunci când sunt expuşi sexului, alcoolului, drogurilor şi fumatului”, precum şi altor ispite9.

Trecerea la gimnaziu sau la primii ani de liceu marchează de fapt sfârşitul copilăriei şi, în sine, este o mare provocare pe plan emoţional.

Toate celelalte probleme fiind lăsate deoparte în momentul în care se intră într-o nouă formă de şcolarizare, practic toţi elevii se confruntă cu un declin în privinţa încrederii în sine şi cu un plus în conştientizarea de sine; concepţiile despre ei înşişi sunt dintr-odată şubrezite şi prinse într-un adevărat tumult. Una dintre cele mai mari lovituri specifice, de altfel, o primesc în „respectul de sine social” – încrederea elevilor că-şi pot face şi păstra prietenii. Acest moment de joncţiune, subliniază Hamburg, îi ajută enorm pe băieţi şi pe fete să-şi consolideze capacităţile şi să pună bazele unor relaţii apropiate, ocolind crizele presupuse de prietenii şi cultivându-şi încrederea în sine.

Hamburg observă că atunci când elevii intră la gimnaziu, în momentul în care îşi face apariţia adolescenţa, există o diferenţă între cei care au urmat cursuri de alfabetizare emoţională şi ceilalţi: cei dintâi descoperă că noile tensiuni ale politicii colegilor, creşterea exigenţelor şcolare şi tentaţiile de a fuma sau de a lua droguri le pun mai puţine probleme decât celorlalţi tineri de

aceeaşi vârstă. Ei reuşesc să-şi stăpânească abilităţile emoţionale dobândite, care, cel puţin pe termen scurt, îi vaccinează în lupta împotriva vâltorii şi tensiunii cărora trebuie să le facă faţă.

s Sincronizarea este totul Psihologii dezvoltării, dar şi alţi specialişti, încearcă să creeze un fel de hârţi ale progresului emoţional, pentru a fi mai precişi în legătură cu lecţiile pe care ar trebui să le înveţe copiii în fiecare fază de dezvoltare a inteligenţei emoţionale, cu deficienţele care vor fi de durată şi nu vor putea fi stăpânite la momentul oportun şi cu experienţele care putea să recupereze sau să remedieze ceea ce s-a ratat.

De exemplu, în programul de la New Haven, copiii din clasele mai mici primeau lecţii de conştientizare de sine, de stabilire a relaţiilor şi de luare de hotărâri. În clasa întâi, elevii se aşezau în cerc şi aruncau cu

„Cubul sentimentelor” – care avea înscrise cuvinte cum ar fi *trist* sau *încântat* pe fiecare parte. Când îi venea rândul, fiecare elev descria momentul când a avut un asemenea sentiment, exerciţiu ce le-a dat mai multă încredere pentru ocaziile în care încercau să exprime în cuvinte sentimentele şi i-a ajutat să fie empatiei atunci când au auzit despre sentimentele altora, pe care le-au perceput ca şi cum ar fi fost ale lor.

Până într-a patra şi a cincea, când relaţiile cu colegii deveniseră extrem de importante în viaţa

lor, au avut lecţii care i-au ajutat să-şi îmbunătăţească relaţii de prietenie prin empatie, controlarea impulsurilor şi stăpânirea mâniei. Orele de Instruire pentru Viaţă, la care elevii de clasa a cincea de la Şcoala Troup încercau să citească emoţiile după expresia feţei, au fost, de exemplu, esenţiale pentru dobândirea unei capacităţi empatice. Pentru controlarea impulsurilor, există un „semafor” afişat la vedere şi care are şase faze:

Roşu 1. Stai, liniştеşte-te şi gândeşte-te înainte să acţionezi.

Galben 2. Spune-ţi problema şi exprimă ceea ce simţi.

3. Stabileşte-ţi un scop pozitiv.

4. Gândeşte-te la cât mai multe soluţii.

5. Gândeşte-te la consecinţe.

Verde 6. Dă-i drumul şi încearcă planul cel mai bun.

Noţiunea de semafor este invocată întotdeauna când un copil, de exemplu, este pe cale să izbucnească la mânie sau să se izoleze ori să înceapă să plângă pentru că a fost necăjit şi oferă un şir concret de faze pentru rezolvarea acestor momente încărcate într-un fel mai uşor de măsurat. Dincolo de stăpânirea sentimentelor, semaforul reprezintă şi o cale mai eficientă de a acţiona. Obiceiul de stăpânire a impulsului emoţional necugetat – a reflecta înainte de a acţiona în funcţie de sentimente

— Poate fi inclus în strategia fundamentală de tratare a riscurilor de la vârsta adolescenţei şi pe mai departe.

În clasa a şasea, lecţiile se referă în mod mai direct la tentaţii şi la presiunile sexuale, la droguri, la băutură, care încep să apară în viaţa copiilor. Până în clasa a noua, pe măsură ce adolescenţii sunt confruntaţi cu tot mai multe realităţi sociale ambigue, capacitatea de a avea mai multe perspective – atât personală, cât şi a acelora implicaţi – este subliniată în mod special. „Dacă un puşti este furios pentru că îşi vede iubita vorbind cu un alt tip”, spun profesorii de la New Haven, „el va fi încurajat să se gândească la ceea ce s-a întâmplat şi din punctul de vedere al celorlalţi şi nu să se repeadă cu capul înainte într-o confruntare violentă”.

Alfabetizarea emoţională ca mijloc de prevenire Unele dintre cele mai eficiente programe din literatura emoţională de specialitate au fost dezvoltate ca reacţie la anumite probleme specifice, cum ar fi violenţa. Unul dintre cele mai rapide cursuri preventive de alfabetizare emoţională este Programul de Rezolvare Creativă a Conflictelor, care se aplică în câteva sute de şcoli publice din New York şi din ţară.

Cursul de rezolvare a conflictelor se axează asupra felului în care trebuie rezolvate certurile din curtea şcolii, care altfel pot lua amploare, transformându-se în incidente cum ar fi

împuşcarea lui Jan Moore şi a lui Tyrone Sinkler de către colegul lor de clasă de la liceul Jefferson.

Linda Lantieri, fondatoarea Programului de Rezolvare Creativă a Conflictelor şi director al centrului naţional de intervenţie cu sediul în Manhattan, consideră că programul are o misiune nu doar preventivă.

Ea susţine: „Programul le arată elevilor că există multe opţiuni pentru a depăşi un conflict, dincolo de pasivitate sau agresivitate. Noi le arătăm inutilitatea violenţei şi îi ajutăm să o înlocuiască cu abilităţi concrete.

Copiii învaţă să îşi apere drepturile fără să recurgă la violenţă. Acestea sunt capacităţi care rămân valabile o viaţă întreagă, şi nu doar pentru cei cu o mai mare înclinaţie spre violenţă”. 10

Într-unul dintre exerciţii, elevii se gândesc la un unic pas realist, indiferent cât de mic, care ar fi putut ajuta în aplanarea unui conflict pe care l-au avut. Un alt exerciţiu presupune că elevii trebuie să joace o scenă în care o soră mai mare încearcă să-şi facă temele şi se enervează că sora mai mică a pfis o casetă cu muzică rap cu sonorul mult prea tare.

Supărată foc, sora mai mare opreşte caseta, în ciuda protestelor surorii mai mici. Clasa trebuie să găsească soluţii care ar fi putut funcţiona şi care ar fi presupus ca ambele părţi, adică ambele surori să fie mulţumite în egală măsură.

O cheie a reuşitei programului de rezolvare a

conflictelor este extinderea lui dincolo de orele de clasă, în curtea şcolii şi la cantină, unde este mult mai probabil ca elevii să-şi iasă uşor din fire. În acest sens, unii elevi sunt pregătiţi să fie mediatori, un rol care poate începe în ultimii ani de şcoală primară. Atunci când izbucnesc tensiunile, copiii pot cere ajutorul unui mediator pentru a le potoli. Mediatorii din curtea şcolii învaţă să se descurce în cazul unei bătăi sau a unor invective ori ameninţări, incidente interrasiale sau de alt gen, potenţial incendiare, din viaţa şcolară.

Mediatorii învaţă să îşi exprime punctele de vedere în aşa fel încât ambele părţi să simtă că mediatorul este imparţial. Tactica lor presupune o discuţie cu cei implicaţi astfel încât să-i determine să se asculte fără întreruperi sau insulte. Ei reuşesc astfel să convingă fiecare parte să se calmeze şi să-şi exprime poziţia, după care fiecare lucru spus trebuie clarificat, pentru a vedea dacă s-a înţeles ce trebuie. Apoi cu toţii încearcă să găsească o soluţie pe care s-o accepte ambele părţi; înţelegerea este adesea sub formă scrisă.

În afară de medierea unei dispute, programul îi învaţă pe elevi să abordeze diferit neînţelegerea încă de la început. Sau cum spunea Angel Perez, pregătit ca mediator încă din şcoala primară: „Programul m-a stimulat să gândesc. Eu consideram că dacă cineva se leagă de mine sau îmi face ceva, singura soluţie este cearta sau

bătaia ori o formă de răzbunare. De când am urmat acest program, am început să am o gândire mult mai pozitivă. Dacă mi se face o răutate, nu încerc să răspund cu aceeaşi monedă – ci să rezolv problema”. Şi a descoperit că poate să transmită mai departe acest tip de abordare, la nivelul comunităţii din care face parte.

Programul de Rezolvare Creativă a Conflictelor se axează pe prevenirea violenţei, dar Lantieri susţine că are şi o misiune mai vastă. Părerea ei este că talentele necesare pentru stoparea violenţei nu pot fi despărţite de întregul spectru al competenţei emoţionale – şi anume, de exemplu, să ştii ce simţi sau cum să-ţi stăpâneşti impulsul ori supărarea, factori importanţi în prevenirea violenţei şi în potolirea mâniei. O mare parte din pregătire se ocupă de elementele emoţionale de bază, cum ar fi recunoaşterea unui larg spectru de sentimente şi capacitatea de a le da un nume şi de a le trata cu empatie. Atunci când descrie valoarea rezultatelor efectelor programului său, Lantieri subliniază cu mare mândrie faptul că a sporit „afecţiunea printre copii” şi a scăzut numărul bătăilor, ironiilor şi insultelor.

O abordare similară a alfabetizării emoţionale a apărut în cadrul unui grup de psihologi care au încercat să găsească modalităţi de a-i ajuta pe tineri pe drumul vieţii, marcat adesea de delicte şi

violenţă. Zeci de studii asupra unor asemenea elevi – aşa cum am văzut în Capitolul 15 – au scos clar în evidenţă drumul care a fost urmat, începând cu impulsivitatea şi cu iuţeala cu care se mânie încă din primii ani de şcoală şi sfârşind prin a deveni paria sociali până să termine şcoala primară, urmând intrarea în cercul unora asemenea lor şi proliferarea delictelor în anii de gimnaziu. În primii ani de vârstă adultă, mare parte dintre aceşti băieţi au deja cazier şi sunt dispuşi la acte violente.

Atunci când este vorba de imaginarea unor soluţii de intervenţie care ar putea ajuta asemenea băieţi să scape de drumul spre violenţă şi delicte, rezultatul a fost din nou că este necesar un program de alfabetizare emoţională”. Un asemenea program a fost creat de Carol Kusche împreună cu Mark Greenberg de la Universitatea din Washington, în programa PATHS (Promotion Alternative Thinking Strategies – Strategii de Promovare a Gândirii Alternative). Deşi cei care riscă să ajungă pe drumul delictelor şi al violenţei au cea mai mare nevoie de aceste lecţii, cursurile le sunt ţinute tuturor celor din clasă, evitându-se orice stigmatizare a vreunui subgrup cu probleme.

Şi totuşi lecţiile sunt utile pentru toţi copiii. Ele presupun, de exemplu, învăţarea încă din primii ani de şcoală a stăpânirii impulsurilor; lipsa acestei capacităţi produce tulburări speciale copiilor, ei nemaifiind suficient de atenţi la ore şi

având deci probleme cu învăţătura şi cu notele.

Alt efect constă în recunoaşterea de către copii a propriilor sentimente; programa PATHS are cincizeci de lecţii despre diferite emoţii, fiind predate emoţiile fundamentale, cum ar fi fericirea şi mânia copiilor mai mici, iar ulterior fiind atins subiectul sentimentelor mai complicate, cum ar fi gelozia, orgoliul şi vinovăţia. Lecţiile de conştientizare emoţională includ felul cum poate fi ţinut sub observaţie ce simt ei şi cei din jurul lor – ceea ce este cel mai important pentru cei cu înclinaţii agresive – cum să recunoască când cineva este cu adevărat ostil, spre deosebire de situaţiile în care ostilitatea le este atribuită altora doar de ei înşişi.

Una dintre cele mai importante lecţii este, desigur, stăpânirea mâniei.

Premiza fundamentală de la care se pleacă atunci când copiilor li se predă mânia (şi toate celelalte emoţii) este că „nu e nimic rău în a avea toate sentimentele cu putinţă”, dar unele reacţii sunt în regulă, iar altele nu. Unul dintre instrumentele prin care poate fi învăţat autocontrolul este acelaşi exerciţiu cu „semaforul” folosit la cursul de la New Haven. Alţii îi ajută pe copii în privinţa prieteniilor, o măsură contra respingerilor sociale ce-l pot arunca pe copil în braţele delincvenţei.

Regândirea şcolilor: predarea prin puterea exemplului.

Comunităţi cărora le pasă Pentru că viaţa de familie nu mai oferă un sprijin sigur pentru tot mai mulţi copii, şcoala rămâne singurul loc în care comunitatea poate rezolva deficienţele competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor. Asta nu înseamnă că şcolile pot ţine locul tuturor instituţiilor sociale, care tot mai des sunt sau se apropie cu paşi tot mai mari de un adevărat colaps.

Dar cum practic fiecare copil merge la şcoală (cel puţin la început), aceasta devine un loc în care copiii să fie crescuţi învăţând lecţiile de bază pentru viaţă, pe care altfel nu ar avea de unde să le primească.

Alfabetizarea emoţională implică un mandat lărgit pentru şcoli, care trebuie să recupereze ceea ce familiile n-au reuşit în privinţa adaptării la societate a copiilor lor. Această misiune plină de răspundere presupune două schimbări majore: profesorii trebuie să meargă dincolo de îndatorirea lor tradiţională, iar membrii comunităţii să se implice mai mult în viaţa şcolilor.

Dacă există sau nu în mod explicit ore dedicate alfabetizării emoţionale contează mai puţin decât *felul în care* sunt predate aceste lecţii.

Poate că în niciun alt caz nu este mai importantă calitatea profesorului, având în vedere că felul în care el îşi conduce clasa este în sine un model, o lecţie *de fado* în domeniul competenţei emoţionale – sau a lipsei ei. De câte ori profesorul

reacţionează faţă de un elev, alţi 20 sau 30

Învaţă o lecţie.

Există o autoselecţie printre profesorii care ajung să predea aceste cursuri, pentru că nu oricine este potrivit pentru aşa ceva din punct de vedere temperamental. Mai întâi de toate, profesorii trebuie să se simtă în largul lor atunci când vorbesc despre sentimente. Nu orice profesor poate face asta sau vrea s-o facă. Există foarte puţin sau mai nimic în formarea standard a profesorilor care să-i pregătească pentru acest tip de lecţii. Din aceste motive, programele de alfabetizare emoţională le acordă de obicei profesorilor începători câteva săptămâni de instrucţie specială.

În vreme ce mulţi profesori sunt şovăitori cu asemenea subiecte ce li se par străine în raport cu pregătirea şi rutina lor, există dovezi că, odată ce sunt dispuşi să încerce, majoritatea vor fi încântaţi. La şcolile din New Haven, când profesorii au aflat că vor fi pregătiţi să predea aceste cursuri de alfabetizare emoţională, 31% dintre ei au spus că nu au chef s-o facă. După un an de predare a cursurilor, peste 90% au susţinut că sunt încântaţi şi că doresc să le predea în continuare.

O misiune extinsă pentru şcoli Dincolo de pregătirea profesorilor, alfabetizarea emoţională ne lărgeşte perspectiva asupra îndatoririlor

şcolilor în sine, transformându-le într-un agent social mai explicit, care trebuie să urmărească faptul că aceşti copii învaţă lecţiile esenţiale ale vieţii – o revenire la rolul clasic al învăţământului. Această perspectivă mai largă presupune, în afară de programele specifice, folosirea ocaziilor ivite la ore şi în afara lor de a-i ajuta pe elevi în momentele de criză personală şi de a le transforma în lecţii de competenţă emoţională. De asemenea, funcţionează cel mai bine atunci când lecţiile de la şcoală sunt coordonate cu ceea ce se întâmplă în căminele copiilor. Multe programe de alfabetizare emoţională includ şi ore speciale pentru părinţi, astfel încât aceştia să fie învăţaţi cu ce li se predă şi copiilor şi asta nu doar pentru a li se împărtăşi ceea ce fac copiii la şcoală, ci şi pentru a-i ajuta atunci când ar simţi nevoia să abordeze mai eficient viaţa emoţională a copiilor lor.

Astfel, copiii obţin mesaje consistente în legătură cu competenţele emoţionale de la toate nivelurile vieţii lor. În şcolile din New Haven, spune Tim Shriver, directorul Programului de Competenţa Socială: „dacă unii copii încep să se certe la cantină, ei sunt trimişi la un mediator de vârsta lor, care stă de vorbă cu ei pentru a rezolva conflictul prin aceleaşi tehnici de a lua distanţă pe care le-au învăţat la ore. Antrenorii vor folosi aceste tehnici pentru a depăşi conflictele de pe terenul de joacă. Ţinem cursuri pentru părinţi,

pentru a folosi aceste metode acasă”.

Astfel de căi paralele de întărire a lecţiilor emoţionale – nu doar la clasă, ci şi pe terenul de joacă; nu doar la şcoală, ci şi acasă – sunt optime. Asta înseamnă o combinaţie mai strânsă între şcoală, părinţi şi comunitate, sporindu-se astfel şansele ca lucrurile pe care le învaţă copiii la alfabetizarea emoţională să nu rămână undeva doar la nivelul şcolii, ci să fie testate, exersate şi întărite în provocările propriu-zise ale vieţii.

O altă modalitate prin care acest sistem precis remodelează şcolile este punerea bazelor unei culturi de campus, care duce la o „comunitate implicată”, un loc în care elevii se simt respectaţi, iubiţi şi într-o strânsă legătură cu colegii, cu profesorii şi cu şcoala în sine12. De exemplu, şcolile din zone precum New Haven, unde multe familii sunt dezorganizate, oferă o largă gamă de programe care recrutează persoanele implicate din comunitate pentru a le pune în legătură cu elevii a căror viaţă în familie este cel puţin dezordonată. În şcolile din New Haven, adulţii responsabili se oferă să devină mentori, de regulă însoţitori ai elevilor care au o viaţă mai puţin stabilă acasă sau sunt înconjuraţi de adulţi care nu le oferă afecţiunea necesară.

Pe scurt, structura optimă a programelor de alfabetizare emoţională constă într-un început de foarte devreme, la vârsta cea mai adecvată, străbătând anii de şcoală, împletind efortul

profesorilor cu cel al părinţilor şi al comunităţii.

Chiar dacă în mare parte aceste programe se potrivesc bine în orarul zilnic al multor, şcoli, ele reprezintă o mare schimbare la nivel de programă. Ar fi o naivitate să anticipăm programe tot mai numeroase în şcoli.

Mulţi părinţi consideră că subiectul în sine este mult prea intim, că lucrurile acestea ar trebui lăsate în grija părinţilor (punct de vedere care câştigă tot mai multă credibilitate, într-o asemenea măsură încât părinţii *chiar* se ocupă de aceste subiecte – dar devine un argument mai puţin convingător când cunosc eşecul). Profesorii pot avea ezitări în a ceda o parte din orele de curs acestor subiecte, care nu par a avea o legătură directă cu cele de învăţământ; unii profesori chiar s-ar putea simţi stingheriţi să predea aceste lucruri şi de aceea ar avea nevoie de o pregătire specială. Şi unii copii se vor opune, în special în ideea că aceste ore nu intră în preocupările lor propriu-zise sau le consideră o invadare a intimităţii. Şi atunci când apare şi dilema menţinerii unei calităţi optime şi a asigurării unor puncte de reper educaţionale, programele de competenţă emoţională, mai ales cele prost făcute, creează adevărate dezastre, fiind cursuri neconvingătoare în privinţa drogurilor sau a sarcinilor la adolescente.

Având în vedere toate acestea, ce să ne mai ostenim să mai încercăm, nu?

Coşmarul oricărui profesor este în linii mari următorul. Într-o zi.

Tim Shriver deschide ziarul local şi citeşte că Lamont, unul dintre foştii săi elevi preferaţi, a fost împuşcat cu nouă gloanţe pe străzile din New Haven şi se află în stare foarte gravă. „Lamont a fost un elev foarte bun, un voinic – peste un metru optzeci şi cinci – extrem de popular, inclusiv ca sportiv, şi care zâmbea întotdeauna”, îşi aminteşte Shriver. „Pe vremea aceea, Lamont venea cu plăcere la un club pe care îl conduceam şi unde discutam ideile de rezolvare a problemelor printr-un sistem care se numeşte SOCS”.

Acesta este acronimul pentru Situaţii, Opţiuni, Consecinţe, Soluţii – o metodă în patru trepte: spune în ce situaţie te afli şi ce anume simţi; gândeşte-te la opţiunile de rezolvare a problemei şi care ar putea fi consecinţele; alege o soluţie şi pune-o în practică – versiunea adultă a metodei semaforului. Lamont, adaugă Shriver, era un adept al metodei

„Brainstorming” pentru a găsi soluţii cât mai pline de imaginaţie, dar potenţial eficiente pentru rezolvarea dilemelor presante din viaţa de liceu, cum ar fi cele cu iubitele sau evitarea bătăilor, a conflictelor.

Dar aceste cursuri se pare că nu au dat roade după ce el a terminat liceul. După ce a umblat pe străzi, în lumea sărăciei, a drogurilor şi armelor, la cei 26 de ani ai săi, Lamont zăcea acum pe un pat

de spital, înfăşurat în bandaje şi cu trupul ciuruit de gloanţe. Deşi a dat fuga imediat la spital, Shriver abia a reuşit să vorbească cu Lamont, pentru că mama şi iubita acestuia erau înghesuite lângă el. Văzându-şi fostul profesor, Lamont l-a invitat să stea pe marginea patului şi, în vreme ce Shriver s-a aplecat spre el, băiatul i-a şoptit: „Shrive, când o să ies din spital am să folosesc metoda SOCS”.

Lamont a urmat liceul Hillhouse în anii în care cursul de adaptare socială nu începuse să se ţină. Oare viaţa lui ar fi fost alta dacă ar fi beneficiat de o educaţie de acest gen în anii de şcoală, aşa cum este acum cazul copiilor din şcolile publice din New Haven? Ar fi posibil un răspuns afirmativ, deşi nimeni nu poate face o afirmaţife sigură.

Sau cum spunea Tim Shriver: „Un lucru e clar: terenul ideal pentru rezolvarea problemelor sociale nu este doar sala de curs, ci şi cantina, strada sau căminul”. Iată câteva mărturisiri ale profesorilor care s-au ocupat de acest program la New Haven. Unul dintre ei repovesteşte felul în care o fostă elevă încă necăsătorită i-a făcut o vizită şi i-a mărturisit că ar fi fost deja o mamă cu un copil din flori, „dacă nu ar fi învăţat să-şi apere drepturile în cadrul orelor de Dezvoltare Socială” 13. Un alt profesor îşi aminteşte cum relaţia dintre o elevă şi mama sa era atât de nefericită, încât permanent orice discuţie se termina cu ţipete;

după ce fata a învăţat cum să se stăpânească şi că trebuie să gândească înainte să reacţioneze, mama i-a spus profesorului că se putea discuta cu ea fără

„Zbierete”. La şcoala Troup o elevă din clasa a şasea i-a trimis un bileţel profesoarei de la orele de Dezvoltare Socială; cea mai bună prietenă a ei, scrisese fetiţa, aştepta un copil şi n-avea cu cine să discute ce avea de făcut, drept pentru care intenţiona să se sinucidă, dar ştia că profesoarei îi va păsa de această situaţie.

Un moment revelator a fost acela în care, studiind o clasă a şaptea din cadrul programului de dezvoltare socială de la şcolile din New Haven, profesorul a cerut: „Să-mi povestească cineva o neînţelegere recentă care s-a încheiat în mod pozitiv”.

O fetiţă plinuţă de 12 ani a ridicat repede mâna: „Mi-a spus cineva că fata aceasta, care se presupune că este cea mai bună prietenă a mea, a declarat că ar vrea să mă bată. Acel cineva mi-a spus că ea vrea să mă prindă la înghesuială într-un colţ după orele de şcoală”. În loc să provoace o confruntare la mânie cu cealaltă fată, ea a aplicat o abordare care fusese încurajată la ore – şi anume aflarea adevărului înainte de a se ajunge la concluzii pripite: „Deci m-am dus la fetiţă şi am întrebat-o de ce a zis asta. Ea mi-a răspuns că n-a spus niciodată aşa ceva, deci bătaia n-a mai avut loc”.

Povestea pare destul de inofensivă. Doar că fetiţa care o povesteşte a fost deja exmatriculată dintr-o altă şcoală, tot pentru bătaie. În trecut, ea era cea care ataca prima şi abia după aceea punea întrebări – sau nu mai punea deloc. Pentru ea, faptul de a se angaja cu ceea ce pare un posibil adversar pe o cale constructivă în loc de a ajunge imediat la o confruntare plină de mânie reprezintă o mică, dar reală victorie.

Poate că semnul cel mai grăitor al impactului unei asemenea alfabetizări emoţionale este ceea ce mi-a împărtăşit directorul şcolii unde învaţă această fetiţă de 12 ani. Există o regulă foarte severă, conform căreia copiii care sunt prinşi bătându-se sunt eliminaţi. Pe măsură ce au apărut orele de alfabetizare emoţională, numărul acestor eliminări a scăzut.

„Anul trecut”, spune directorul, „au fost 106 eliminări. Până în prezent, anul acesta – eram în martie – au fost doar 26”.

Există avantaje concrete. Dar în afară de aceste întâmplări reale, care arată că au fost îmbunătăţite sau chiar salvate vieţi, se pune şi o întrebare empirică asupra importanţei alfabetizării emoţionale a celor care trec prin asemenea momente. Datele arată că deşi asemenea cursuri nu schimbă viaţa peste noapte, pe măsură ce copiii trec de la o programă la alta, de la o clasă la alta, apar ameliorări vizibile în atitudinea şi modul de a privi şcoala – precum şi

ale nivelului de competenţă emoţională – atât pentru fetele, cât şi pentru băieţii care le-au urmat.

Au existat o mulţime de evaluări obiective, cele mai interesante constând în compararea celor care au urmat aceste cursuri cu cei care nu le-au urmat, de către observatori independenţi, care le-au analizat comportamentul. O altă metodă ar fi detectarea schimbărilor înregistrate de aceşti cursanţi înainte şi după ce au urmat aceste cursuri, bazată pe măsurători obiective ale comportamentului lor, cum ar fi numărul de bătăi în curtea şcolii sau de eliminări. S-a ajuns la concluzia că există foarte multe avantaje în privinţa competenţei emoţionale şi sociale a copiilor, a comportamentului lor la clasă sau în afara şcolii, cât şi în capacitatea lor de a învăţa (vezi Anexa F pentru amănunte):

CONŞTIENTIZAREA DE SINE EMOŢIONALA

Îmbunătăţirea recunoaşterii şi definirii propriilor emoţii o mai bună înţelegere a cauzelor care au generat diverse sentimente Recunoaşterea diferenţei dintre sentimente şi acţiuni STĂPÂNIREA EMOŢIILOR

O mai bună toleranţa la frustrare şi o mai bună stăpânire a mâniei Mai puţine insulte, bătăi şi acte de indisciplină la ore Putinţa de exprimare a mâniei într-un mod potrivit, fără ceartă Mai puţine eliminări şi exmatriculări Mai puţină agresivitate sau comportament autodistructiv Mai

multe sentimente pozitive despre sine, şcoală şi familie o mai bună stăpânire a stresului Mai puţină izolare şi anxietate în societate

UTILIZAREA EMOŢIILOR ÎN MOD PRODUCTIV

Mai multă responsabilitate o mai bună concentrare asupra îndeplinirii unei misiuni şi acordarea atenţiei necesare Mai puţină impulsivitate; mai mult autocontrol Punctaje mai bune la testele de învăţătură EMPATIA: CITIREA EMOŢIILOR

O mai mare capacitate de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt o mai mare empatie şi sensibilitate faţă de sentimentele celorlalţi o ascultare mai atentă a celorlalţi ABORDAREA RELAŢIILOR INTERPERSONALE

O mai bună capacitate de a analiza şi de a înţelege relaţiile o mai bună rezolvare a conflictelor şi a neînţelegerilor prin negocieri o mai bună rezolvare a problemelor la nivelul relaţiilor o mai bună exprimare şi talent în comunicare Mai mult succes şi siguranţă de sine; abordarea cu prietenie şi implicarea în viaţa semenilor Mai multă atenţie faţă de semeni Mai multă preocupare şi amabilitate Mai multă armonie şi socializare în grupuri Mai multă împărtăşire, colaborare şi ajutor Mai multă democraţie în tratarea celorlalţi Din această listă, un lucru merită o atenţie cu totul specială:

programele de alfabetizare emoţională au îmbunătăţit rezultatele *la învăţătură* ale copiilor. Aceasta nu este o descoperire izolată. Ea provine din foarte multe studii. În aceste vremuri în care mult prea mulţi copii nu reuşesc să-şi stăpânească supărarea, să asculte sau să se concentreze, să-şi domolească impulsurile, să-şi asume răspunderea pentru ceea ce fac sau să-şi manifeste sentimentele faţă de ceea ce află sau învaţă, tot ceea ce ar putea să aprofundeze aceste abilităţi va fi de ajutor la nivel educaţional. În acest sens, alfabetizarea emoţională sporeşte capacitatea dascălilor de a-şi învăţa copiii. Chiar şi într-o perioadă în care se ajunge la strictul necesar şi bugetele sunt tot mai reduse, există argumente pentru care se consideră că aceste programe ar putea stopa declinul educaţional şi ar putea întări poziţia şcolilor, îndeplinindu-şi principala misiune şi meritând investiţia.

Dincolo de avantajele educaţionale, cursurile par să-i ajute pe copii să-şi îndeplinească mai bine rolul în viaţă, să fie prieteni mai buni, elevi mai buni sau fii şi fiice mai buni sau mai bune – iar în viitor soţi mai buni ori soţii mai bune, lucrători şi şefi, părinţi şi cetăţeni mai buni. Sigur că ei nu vor dobândi fiecare în mod egal aceste aptitudini, dar măcar trebuie să încercăm să facem tot posibilul. Sau cum spunea Tim Shriver:

„Fluxul reuşeşte să ridice la apă toate ambarcaţiunile”. „Nu e vorba doar de copiii cu

probleme, ci de toţi copiii care au de câştigat de pe urma acestor aptitudini dobândite; ele sunt un fel de vaccin pe viaţă”.

Caracterul, moralitatea şi arta democraţiei Există un cuvânt de modă veche care defineşte toate calităţile pe care le reprezintă inteligenţa emoţională, şi anume *caracter*. Caracterul, scrie Amitai Etzioni, teoretician în problemele sociale la Universitatea George Washington, este „muşchiul psihologic de care este nevoie pentru o conduită morală”. 14 Iar filosoful John Dewey a constatat că educaţia morală este mai puternică atunci când lecţiile le sunt ţinute copiilor în cadrul unor evenimente reale şi nu doar la nivel abstract – respectiv, alfabetizarea emoţională15.

Având în vedere că dezvoltarea caracterului este baza societăţilor democratice, trebuie să luăm în considerare felul în care inteligenţa emoţională poate deveni acest fundament. Leagănul caracterului este autodisciplina; o viaţă plină de virtuţi, aşa cum au constatat filosofii de la Aristotel încoace, se bazează pe autocontrol. Piatra de temelie a caracterului constă în capacitatea de automotivare şi de a ne călăuzi singuri, fie că este vorba de temele de acasă, de a găsi o slujbă sau de trezitul de dimineaţă. Aşa cum am văzut, capacitatea de a amâna răsplata şi de a controla şi canaliza nevoile stringente ale cuiva de a acţiona este o calitate emoţionala fundamentală, care de altfel pe vremuri se numea voinţa.

„Trebuie să ne controlam – apetitul, patimile – pentru a face ceea ce se cuvine şi a fi drepţi faţă de ceilalţi”, nota Thomas Lickona atunci când scria despre educarea caracterului”. „Este nevoie de voinţă pentru ca emoţia să fie controlata de raţiune”.

A fi în stare să muţi centrul atenţiei de la tine însuţi are avantaje de ordin social; este o cale spre empatie, spre o ascultare reală, spre o abordare a lucrurilor din perspectiva celuilalt. Empatia, aşa cum am văzut, duce la afecţiune, altruism şi compasiune. Perceperea lucrurilor din perspectiva celuilalt ne face să scăpăm de stereotipuri şi generează toleranţă şi acceptarea diferenţelor. Aceste capacităţi sunt tot mai necesare în această societate tot mai pluralistă, oamenii putând astfel să trăiască împreună respectându-se reciproc, creând posibilitatea unui discurs public constructiv. Aceasta este arta fundamentală a democraţiei17. Şcolile, observă Etzioni, au un rol central în cultivarea caracterului prin inocularea autodisciplinei şi a empatiei, care în schimb permit o reală implicare civică, precum şi existenţa unor valori morale18. Nu ajung însă doar predicile ţinute copiilor despre valori: ele trebuie aplicate în practică, ceea ce se şi întâmplă pe măsură ce copiii îşi formează capacităţile fundamentale emoţionale şi sociale. În acest sens, alfabetizarea emoţională merge mână în mână cu educarea caracterului, cu dezvoltarea morală şi

cetăţenească.

Un ultim cuvânt în vreme ce terminam această carte, am fost frapat de unele lucruri tulburătoare apărute în ziare. În unele scria că armele de foc au devenit motivul numărul unu de deces în America, depăşind accidentele auto.

Într-un altul scria că rata criminalităţii a crescut în ultimul an cu 3%19.

De asemenea, îngrijorătoare este şi profeţia unui criminalist citat în cel de-al doilea articol, care susţine că ne aflăm în pragul unei „furtuni de delincvenţă", ce urmează să se abată asupra noastră în următorii 10 ani.

El îşi motivează ideea spunând că omorurile săvârşite de adolescenţi de 14 şi 15 ani sunt în creştere şi această grupă de vârstă reprezintă o perioadă în care natalitatea a fost sporită. În următorii 10 ani, aceştia vor avea până la 24 de ani, moment de vârf pentru delictele grave violente într-o „carieră" criminala. La orizont se află prevestiri sumbre: un al treilea articol susţine că între anii 1988 şi 1992 Ministerul de Justiţie a înregistrat o creştere de 68% a numărului de minori acuzaţi de crimă sau de atac cu premeditare, de jafuri ori de violuri, dintre care doar atacurile cu premeditare ajung la 80%2 O. Aceşti adolescenţi sunt prima generaţie care nu numai că are arme, dar are arme automate pe care şi le poate procura cu uşurinţa, tot aşa cum generaţiile părinţilor lor au fost primele cu un

acces liber la droguri. Numărul tot mai mare de arme aflate la dispoziţia adolescenţilor echivalează cu faptul că acele conflicte care până acum s-ar fi putut rezolva cu pumnii îşi vor găsi deznodământul prin împuşcări. Sau aşa cum subliniază un alt expert, aceşti adolescenţi „pur şi simplu nu sunt în stare să evite disputele”.

Un motiv pentru care nu sunt deloc pregătiţi pentru viaţă este fără îndoială acela că societatea nu s-a deranjat să se asigure că fiecare copil este învăţat care sunt elementele esenţiale pentru a-şi stăpâni mânia sau pentru a-şi rezolva conflictele în mod pozitiv – tot aşa cum nu ne-am deranjat să-i învăţăm ce înseamnă empada, controlarea impulsurilor sau oricare dintre celelalte competenţe fundamentale la nivel emoţional.

Lăsându-i pe copii să înveţe la întâmplare aceste lecţii emoţionale, riscăm să ratăm această ocazie care ne este dată de faptul că maturizarea creierului este un proces de durată şi, prin urmare, copiii ar putea fi ajutaţi să-şi cultive un repertoriu emoţional sănătos.

În ciuda marelui interes de care dau dovadă unii profesori faţă de alfabetizarea emoţională, aceste cursuri sunt încă rare; majoritatea dascălilor, directorilor şi părinţilor nici măcar nu ştiu că există. Cele mai bune modele sunt în afara sistemului educaţional principal, totul desfăşurându-se în şcoli particulare şi în doar câteva sute de şcoli publice. Sigur că niciun

program, inclusiv acesta, nu oferă un răspuns la toate problemele.

Dar având în vedere crizele prin care trecem noi sau copiii noştri şi procentul de speranţă dat de aceste cursuri de alfabetizare emoţională, ar trebui să ne întrebăm: Oare n-ar trebui să predăm aceste calităţi fundamentale de viaţă fiecărui copil în parte – acum mai mult ca niciodată?

Şi dacă nu acum, atunci când?

Câteva cuvinte despre lucrurile la care m-am referit la rubrica *emoţie*, termen al cărui înţeles precis nu a fost încă definit de psihologii şi filosofii care s-au aplecat asupra lui vreme de peste un secol. În sens literal, *Dicţionarul Oxford* defineşte *emoţia* ca fiind „orice agitaţie sau tulburare mintală, sentimentală sau pasională; orice stare mintală acută sau tensionată”. Eu cred că *emoţia* se referă la un sentiment şi la gândurile pe care acesta le antrenează, la stări psihologice şi biologice şi la măsura în care suntem înclinaţi să acţionăm. Există sute de emoţii de toate tipurile, cu diverse variaţii, schimbări şi nuanţe. Într-adevăr, există emoţii mult mai subtile decât cuvintele care le-ar putea defini.

Cercetătorii continuă să discute în contradictoriu care sunt emoţiile ce pot fi considerate primare – ceea ce în domeniul culorilor primare corespunde culorilor roşu, galben şi albastru, din care sunt generate toate combinaţiile posibile – sau dacă măcar există

asemenea emoţii primare. Unii teoreticieni propun încrengături fundamentale, dar nu toţi ceilalţi sunt de acord cu ele. Iată care ar fi principalii candidaţi (şi o parte dintre membrii acestor familii) ai acestor încrengături:

Mânia: furia, resentimentul, exasperarea, indignarea, vexarea, animozitatea, irascibilitatea, ostilitatea şi poate într-o oarecare măsură ura şi violenţa, care sunt patologice;

Tristeţea: supărarea, mâhnirea, lipsa de chef, îmbufnarea, melancolia, plânsul de milă, singurătatea, disperarea şi deprimarea gravă, atunci când este de ordin patologic;

Frica: anxietatea, nervozitatea, preocuparea, consternarea, neînţelegerea, îngrijorarea, teama, spaima, groaza; iar de ordin psihopatologic, fobia şi panica;

Bucuria: fericirea, uşurarea, mulţumirea, binecuvântarea, încântarea, amuzamentul, mândria, plăcerea senzuală, răsplata, satisfacţia, euforia, extazul şi, la limită, mania;

Iubirea: acceptarea, prietenia, încrederea, amabilitatea, afinitatea, devotamentul, adoraţia, dragostea, *agape*;

Surpriza: şocul, mirarea;

Dezgustul: dispreţul, aversiunea, detestarea, repulsia;

Ruşinea: vinovăţia, jena, supărarea, remuşcarea, umilinţa, regretul.

Sigur că această listă nu rezolvă toate întrebările în privinţa categorisirii emoţiilor. De exemplu, cum rămâne cu o combinaţie precum gelozia, o variantă a mâniei care cuprinde tristeţe şi frică? Dar cu virtuţi cum ar fi speranţa şi credinţa, curajul şi iertarea, certitudinea şi stăpânirea de sine? Sau cu o parte dintre viciile clasice, sentimente precum îndoiala – sau plictiseala? Nu există răspunsuri clare: dezbaterea ştiinţifică asupra felului în care trebuie clasificate emoţiile continuă.

Ideea că acestea se bazează pe câteva emoţii principale porneşte în parte de la o descoperire a lui Paul Ekman de la Universitatea California din San Francisco, care susţine că patru dintre expresiile faciale (frica, mânia, tristeţea, bucuria) sunt recunoscute de toate culturile din întreaga lume, inclusiv de indivizii complet analfabeţi, care nu au fost în contact cu cinematograful sau cu televiziunea, sugerându-se astfel universalitatea lor. Ekman a arătat fotografii cu diverse expresii ale feţei unor reprezentanţi ai culturilor îndepărtate, cum ar fi cele din Noua Guinee, unde există triburi izolate care trăiesc la fel ca în Epoca de piatră, undeva în munţi, şi absolut toţi au recunoscut aceste emoţii fundamentale. Primul care a constatat universalitatea expresiilor emoţionale a fost Darwin, care a folosit-o şi ca argument în teoria sa evoluţionistă, aceste semnale fiind întipărite în sistemul nostru nervos.

Căutând principiile de bază, am urmărit cum Ekman şi alţii gândeau emoţiile în termeni de familii sau dimensiuni şi considerau familiile principale – mânia, tristeţea, frica, bucuria, iubirea, ruşinea ş.a.m.d. – ca fiind cele de la care pornesc nesfârşitele nuanţări ale vieţii noastre emoţionale.

Fiecare dintre aceste familii de emoţii au un nucleu de bază, de la care se formează nesfârşitele mutaţii. De aici se nasc *dispoziţiile*, care, teoretic vorbind, sunt mai puţin evidente şi durează mai mult decât emoţiile (în vreme ce, de exemplu, este greu să fii foarte mânios toată ziua, poţi fi totuşi îmbufnat sau irascibil, acestea fiind forme mai puţin acute ale mâniei şi care sunt uşor de declanşat). Dincolo de dispoziţii există *temperamentele*, înclinaţia de a-ţi aminti anumite emoţii sau dispoziţii prin care ai mai trecut, fapt care-i face pe oameni să fie melancolici, timizi sau voioşi. Iar dincolo de aceste dispoziţii emoţionale, apar *problemele* de natură emoţională, cum ar fi depresiile clinice sau anxietăţile cronice, de care unii nu mai scapă, simţindu-se prinşi ca într-o capcană cu un efect toxic.

Doar în ultimii ani a apărut un model ştiinţific de studiere a minţii emoţionale, care explică felul în care mare parte din ceea ce facem poate fi dictat de emoţii – cum putem deveni rezonabili pentru o clipă şi atât de iraţionali imediat după

aceea – şi măsura în care emoţiile au propriul lor raţionament şi propria lor logică. Poate că evaluările cele mai bune ale minţii emoţionale sunt cele oferite, prima, de Paul Ekman, şeful laboratorului de interacţiune umană de la Universitatea California din San Francisco, şi a doua de Seymour Epstein, psiholog de clinică la Universitatea din Massachusetts1. Chiar dacă Ekman şi Epstein au evaluat diferit diverse dovezi ştiinţifice, ei au oferit totuşi o listă fundamentală de calităţi ce disting emoţiile de restul trăirilor mintale2.

Uti răspuns rapid, dar confuz Mintea emoţională operează mult mai rapid decât cea raţională, aruncându-se în acţiune fără a sta să cântărească măcar o clipă ce face.

Iuţeala sa nu permite o reflecţie deliberată, analitică, care este semnul unei minţi care gândeşte. De-a lungul evoluţiei, această rapiditate are legătură cu luarea hotărârilor fundamentale, cu lucrurile cărora trebuie să li se acorde atenţie şi cu faptele care necesită vigilenţă, de pildă, în confruntarea cu un animal şi luarea unei hotărâri într-o fracţiune de secundă:

Îl mănânc sau mă mănâncă? Organismele care au fost nevoite să facă pauze prea lungi pentru a reflecta asupra unor răspunsuri n-au avut prea mulţi urmaşi cărora să le transmită aceste gene ale încetinelii în fapte.

Acţiunile care izvorăsc din mintea emoţională

poartă cu ele o senzaţie puternică şi specială de certitudine, sunt produse bine direcţionate şi reprezintă o modalitate simplificată de abordare a lucrurilor, care poate fi absolut năucitoare pentru mintea raţională. Atunci când se instalează o oarecare agitaţie sau măcar o reacţie minimă, ne trezim că gândim:

„Oare de ce am făcut asta?” – semn că mintea raţională este trează în momentul acela, dar nu a fost la fel de promptă ca mintea emoţională.

Cum intervalul dintre ceea ce declanşează emoţia şi apariţia ei propriu-zisă poate fi practic nul, mecanismul care evaluează percepţia trebuie să fie capabil să aibă o mare viteză de funcţionare chiar şi în termenii timpului la nivel de creier, timp ce se pare că este măsurat în miimi de secundă. Această valorificare a nevoii de a acţiona trebuie să fie automată şi atât de rapidă, încât să nu se ajungă la o conştientizare evidentă3. O mulţime de reacţii emoţionale îşi fac apariţia practic înainte să ştim prea bine ce se întâmpla.

Percepţia rapidă sacrifică acurateţea în favoarea vitezei, bazându-se pe prima impresie, reacţionând la imaginea de ansamblu sau la aspectele cele mai izbitoare. Toate lucrurile sunt judecate deodată, ca un tot, fără un răgaz pentru o analiză profundă. Elementele trăite intens pot determina această impresie fără o cântărire atentă a amănuntelor. Marele avantaj este că mintea emoţională poate citi o realitate emoţională (e

mâniat pe mine; ea minte; asta îl întristează) într-o clipă, construind judecăţi rapide, intuitive, care ne spun de cine trebuie să ne temem, în cine să avem încredere, cine e tulburat. Mintea emoţională este radarul nostru care detectează primejdia; dacă noi (sau strămoşii noştri, în istoria evoluţiei) am fi aşteptat ca mintea raţională să emită o parte din aceste judecăţi, nu numai că am fi făcut o greşeală – dar ea ar fi fost mortală.

Problema este că aceste impresii sau judecăţi intuitive, fiind făcute cât ai clipi, pot fi greşite.

Paul Ekman crede că această rapiditate cu care emoţiile ne pot implica într-o acţiune înainte să conştientizăm că ele au apărut este absolut esenţială pentru marea noastră adaptabilitate: ele ne mobilizează să reacţionăm fără să pierdem vremea pentru a analiza cum să reacţionăm sau dacă să reacţionăm în cazul situaţiilor grave. Folosind acest sistem pe care l-a creat pentru a detecta emoţiile pornind de la schimbările subtile şi până la expresia facială, Ekman a putut sesiza microemoţiile care apar pe chip în mai puţin de o jumătate de secundă. Ekman şi colaboratorii săi au descoperit că expresiile emoţionale încep să fie descifrate în schimbările din musculatura feţei în câteva miimi de secundă după ce au fost declanşate de un eveniment şi că schimbările fiziologice tipice unei anumite emoţii – cum ar fi înroşitul la faţă sau creşterea ritmului cardiac – se produc de asemenea în doar câteva fracţiuni de

secundă.

Această rapiditate este valabilă în special pentru emoţiile intense, cum ar fi frica faţă de o ameninţare imediată.

Ekman susţine că, tehnic vorbind, emoţia maximă este foarte scurtă, durând doar câteva secunde şi nu minute, ore sau zile. Raţionamentul său este că o emoţie care să capteze creierul şi trupul pentru o perioadă mai lungă, independent de împrejurările care se schimbă, ar fi dovedit o inadaptare. Dacă emoţiile produse de un anumit eveniment ar continua invariabil să ne domine şi după ce acesta a trecut, independent de ce altceva s-ar întâmpla în jurul nostru, atunci sentimentele ar deveni călăuze ineficiente în trecerea la fapte. Pentru ca emoţiile să dureze mai mult, declanşarea lor trebuie să fie susţinută evocând permanent emoţia respectivă, ca atunci când pierdem pe cineva drag şi continuăm să îl jelim mult timp. Când sentimentele persistă ore întregi, ele devin de fapt dispoziţii, o formă amortizată. Dispoziţiile stabilesc un ton afectiv, dar nu sunt modelatori atât de puternici ai felului în care percepem şi acţionăm precum emoţiile puternice.

Mai întâi sentimentele şi apoi îndoielile Pentru că mintea raţională are nevoie de ceva mai mult timp comparativ cu mintea emoţională pentru a înregistra şi a reacţiona, „primul impuls” într-o situaţie emoţională este cel al inimii şi nu al raţiunii. Există şi un al doilea tip de reacţie

emoţională, mai înceată decât reacţia imediată, care se naşte şi se amplifică în gândul nostru înainte de a se ajunge la sentiment. Această a doua cale de declanşare a emoţiilor este una deliberată şi, în general, suntem conştienţi de gândurile care îi premerg.

În acest tip de reacţie emoţională există o valorificare mai extinsă; gâni *r*…

durile noastre – partea cognitivă – joacă rolul cheie în determinarea emoţiilor ce vor fi declanşate. De îndată ce facem o evaluare – „Taximetristul ăsta mă înşală” sau „Copilul ăsta este adorabil”, urmează o reacţie emoţionala adaptată situaţiei. În această secvenţă mai înceată gândul mai bine articulat precede sentimentul. Emoţiile mai complicate, cum ar fi jena sau teama de un examen, urmează acest drum mai încet, fiind nevoie de secunde sau de minute de desfăşurare – acestea reprezintă emoţii care provin din gânduri.

Prin contrast, în secvenţa de reacţie rapidă sentimentele par să preceadă sau să fie simultane cu gândurile. Această reacţie emoţională iute ca focul preia controlul în situaţiile urgente, de supravieţuire. Aceasta este puterea unor asemenea hotărâri rapide: să ne mobilizeze într-o clipă în faţa unei situaţii de urgenţă. Sentimentele noastre cele mai intense sunt reacţii involuntare; nu putem decide când vor izbucni. Stendhal scria: „Iubirea este ca o febră care vine şi trece

independent de voinţa noastră”. Nu numai iubirea, ci şi mânia sau frica ne cuprind, dând impresia că s-ar întâmpla *de la sine* şi că nu noi am hotărât să fie aşa.

De aceea ele pot oferi şi un alibi: „Faptul că *nu putem alege emoţiile pe care le avem*”, observă Ekman, le permite oamenilor să-şi explice acţiunile spunând că erau cuprinşi de emoţie4.

Aşa cum există căi rapide sau încete către emoţie – unele printr-o percepţie imediată, iar celelalte printr-o gândire care presupune reflecţie

— Există şi emoţii care pot fi produse. Un exemplu este acel tip de sentiment intenţionat manevrat de care se folosesc actorii pe scenă, cum ar fi lacrimile, care apar când anumite amintiri triste sunt rememorate în acest scop. Dar actorii nu sunt altceva decât nişte oameni mai pricepuţi decât noi în privinţa folosirii intenţionate a celei de-a doua căi spre emoţii, sentimentul prin intermediul gândirii. Deşi nu putem schimba uşor emoţiile specifice ce pot fi declanşate de un anumit gând, foarte adesea putem alege însă la ce să ne gândim. Exact cum fanteziile sexuale pot duce la sentimente sexuale, tot aşa amintirile fericite ne ridică moralul, iar gândurile melancolice ne întristează.

Dar de obicei nu mintea raţională hotărăşte ce emoţii „ar trebui” să avem. În schimb, sentimentele noastre vin de obicei ca de la sine. Ceea ce poate controla cel mai adesea mintea

raţională este *cursul* reacţiilor noastre. În afară de câteva excepţii, nu noi hotărâm *când* să fim furioşi, trişti ş.a.m.d.

O realitate simbolică şi mai mult copilărească Logica minţii emoţionale este *asociativă*; ea presupune elemente care simbolizează realitatea sau declanşează o amintire care să corespundă acestei realităţi. De aceea zâmbetele, metaforele şi imaginile se adresează direct minţii emoţionale, ca şi artele plastice, romanele, filmul, poezia, muzica, teatrul, opera. Marii maeştri spirituali cum ar fi Buddha şi Iisus au ajuns până la sufletul discipolilor lor adresându-li-se într-un limbaj emoţional, dând poveţe în parabole, fabule şi poveşti. Într-adevăr, simbolurile religioase şi ritualurile contează mai puţin din punct de vedere raţional; ele îşi găsesc locul în expresiile sufleteşti.

Această logică a sufletului – a minţii emoţionale – e foarte bine descrisă de Freud prin conceptul de „proces primar" al gândirii; aceasta este logica religiei şi a poeziei, a psihozelor şi a copiilor, a viselor şi a miturilor (sau cum spune Joseph Campbell: „Visele sunt mituri private; miturile sunt vise împărtăşite"). Procesul iniţial este cheia înţelesului cuvintelor lui James Joyce din *Ulysses*: în procesul de gândire iniţială, anumite asocieri de idei vagi determină fluxul narativ; un obiect simbolizează un altul; un sentiment se transformă într-un altul, pe care îl susţine. Întregul este condensat în părţi. Nu mai

există timp, nici legi de cauză şi efect. Într-adevăr, nu mai există lucruri cum ar fi „Nu” în procesul iniţial; orice este posibil. Metodele psihanalitice fac parte din arta de a descifra şi de a scoate la lumină aceste înlocuiri de înţeles.

Mintea emoţională urmează această logică şi regulile ei, potrivit căreia fiecare element îl susţine pe celălalt, iar lucrurile nu trebuie definite neapărat prin identitatea lor obiectivă: ceea ce contează este cum sunt percepute; lucrurile sunt aşa cum par. Ceva care ne aminteşte de altceva poate fi mult mai important decât ceea ce „este” în sine. Într-adevăr, în viaţa emoţională, identităţile pot fi ca o hologramă, în sensul că o singură parte evocă întregul. Aşa cum subliniază Seymour Epstein, în vreme ce mintea raţională face legături logice între cauze şi efecte, mintea emoţională nu face discriminări, găsind legături între lucruri care au vagi trăsături comune5.

Există multe feluri în care mintea emoţională este precum cea a unui copil. Şi cu cât este mai mult astfel, cu atât emoţiile devin mai puternice.

O cale ar fi gândirea *tranşantă*, în care fiecare lucru este alb sau negru, fără umbre de gri; o persoană îngrozită să nu facă o gafă va gândi imediat*: „Întotdeauna* spun ce nu trebuie”. Un alt semn al acestui mod copilăresc este gândirea *personalizată* prin care evenimentele sunt percepute prin prisma înclinaţiei de a fi centrate pe propria persoană, ca de exemplu

şoferul care, după un accident, explică faptul că: „Stâlpul de telefon pur şi simplu a intrat în mine”.

Peceţile minţii emoţionale

Acest mod copilăros se *autoconfirmă*, suprimând sau ignorând amintirile sau faptele care ar putea să submineze anumite convingeri şi rezumându-se doar la cele care le întăresc. Convingerile minţii raţionale sunt simple încercări; orice dovadă nouă poate să nu mai confirme o anumită convingere şi s-o înlocuiască cu una nouă – acest lucru semănând cu o dovadă obiectivă. Mintea emoţională face totuşi în aşa fel încât convingerile să fie foarte adevărate, descotorosindu-se de orice dovadă care demonstrează contrariul. De aceea este atât de greu să te înţelegi cu o persoană care este supărată din punct de vedere emoţional: indiferent cât de sănătoase ar fi argumentele din punct de vedere logic, nu au nicio greutate dacă nu corespund convingerilor emoţionale de moment. Sentimentele se autojustifică, având o serie de percepţii şi de „dovezi” proprii.

Trecutul impus prezentului Atunci când o trăsătură a unui eveniment seamănă cu o amintire cu încărcătură emoţională de undeva din trecut, mintea emoţională reacţionează declanşând sentimentele pe care le-a avut în momentul de care şi-a amintit. Mintea emoţională reacţionează

faţă de prezent *ca şi cum s-ar situa în trecut6*. Problema este că mai ales atunci când reacţia este rapidă şi automată s-ar putea să nu ne dăm seama că situaţia care odinioară a reprezentat o criză nu se repetă în prezent. O persoană care a învăţat din experienţele dureroase ale copilăriei să reacţioneze faţă de o privire mânioasă cu frică intensă şi cu ură va repeta această reacţie la aceeaşi dimensiune şi la vârsta adultă, atunci când încruntarea în sine nu mai reprezintă o asemenea ameninţare.

Dacă sentimentele sunt puternice, atunci şi reacţia declanşată este clară. Dar dacă sentimentele sunt vagi şi subtile, s-ar putea să nu ne dăm seama de reacţia emoţională pe care o avem, chiar dacă ea colorează în mod subtil felul în care reacţionăm pe moment. Gândurile şi reacţiile din orice moment vor fi în concordanţa cu culoarea gândurilor şi a reacţiilor din trecut, chiar dacă ar putea părea că reacţia se datorează exclusiv situaţiei de moment. Mintea noastră emoţională va îndemna mintea raţională spre scopurile sale şi astfel apar explicaţiile pentru sentimentele şi reacţiile noastre – raţionalizările –, justificarea lor în funcţie de momentul prezent, fără înţelegerea influenţei pe care o are memoria emoţionala. Astfel, putem să nu ne dăm seama ce se întâmplă în fapt, chiar dacă putem avea convingerea şi certitudinea că ştim exact ce se întâmplă. În asemenea momente, mintea

emoţionala a subjugat-o deja pe cea raţională, punând-o la treabă în folosul său.

Starea-specifică de realitate Funcţionarea minţii emoţionale este în mare măsură o *stare-specifică*, dictată de un anume sentiment, care apare la un moment dat. Felul cum gândim şi acţionăm când ne simţim într-o dispoziţie romantică este total diferit de felul cum ne comportăm când suntem furioşi sau demoralizaţi;

În această mecanică a emoţiilor, fiecare sentiment are repertoriul său distinct de gândire, de reacţie şi chiar şi de amintiri. Aceste repertorii de stări-specifice devin predominante în momentele de emoţie intensă.

Un semn că acest repertoriu este activ îl reprezintă memoria selectivă. Parte din răspunsul mintal la o situaţie emoţională constă în a revedea amintiri şi opţiuni de acţiune, astfel încât cele mai relevante sunt puse în fruntea ierarhiei şi deci devin mai uşor de pus în practică. Şi aşa cum am văzut, fiecare emoţie majoră are propria ei pecete biologică, un anumit tipar de schimbări care susţin corpul atunci când emoţia creşte şi un set unic de indicii pe care trupul le dă automat atunci când este pradă emoţiei7.

Anexa C

Circuitul neural al fricii Punctul central al fricii îl reprezintă amygdala. Atunci când o foarte rar întâlnită boală a creierului distruge amygdala (dar nu şi alte structuri ale sale) la un pacient,

ceea ce neurologii numesc frica dispare din repertoriul mintal. Persoana respectivă devine incapabilă să identifice frica de pe chipurile altora şi să o exprime la rândul său. Sau cum zic neurologii: „Dacă cineva pune o armă la tâmpla unui bolnav S.M., acesta îşi dă seama din punct de vedere intelectual că ar trebui să se teamă, dar nu simte teama ca voi sau ca mine”.

Specialiştii în neurologie au trasat circuitul fricii în cele mai mici detalii, deşi în starea actuală nu a putut fi stabilit circuitul complet pentru niciun tip de emoţie. Frica este un caz tipic de înţelegere a dinamicii neurale a emoţiei. Frica are un rol extrem de important în evoluţia omului poate mai mare decât al oricărei alte emoţii, pentru că este crucială pentru supravieţuire. Sigur că în vremurile moderne temerile nepotrivite sunt blestemul vieţii de zi cu zi, pentru că ne lasă să suferim de sperieturi, angoasă şi toate celelalte îngrijorări – putându-se ajunge chiar la cazuri patologice, cum ar fi crizele de panică, fobiile sau tulburările obsesive.

Să presupunem că într-o seară sunteţi singuri în casă, citiţi o carte şi dintr-odată se aude ceva în camera de alături. Când se întâmplă acest lucru, creierul oferă în următoarele momente o posibilitate de a observa circuitul neural al fricii şi rolul amygdala ca sistem de alarma. Primul circuit al creierului implicat preia pur şi simplu sunetul ca o undă fizică în sine şi îl transforma în limbajul

său şi vă aduce într-o stare de vigilenţa.

Acest circuit porneşte de la ureche şi ajunge la creier şi apoi la talamus.

De aici ea reprezintă două încrengături separate: o serie mai mică de proiecţii se strecoară până la amygdala şi la hipocamp în apropiere; această cale mai largă se îndreaptă spre cortexul auzului din lobul temporal, unde sunetele sunt triate şi înţelese.

Hipocampul, un loc cheie de înmagazinare a amintirilor, distinge rapid faptul că „zgomotul” seamănă cu un altul similar pe care l-aţi mai auzit, eventual chiar cu unul familiar – dar oare acest „zgomot” poate fi recunoscut imediat? Între timp, cortexul auzului face o analiză mai profundă a sunetului şi încearcă să-i înţeleagă sursa – oare să fie pisica?

Nişte obloane bătute de vânt? Un intrus? Cortexul auzului vine cu propria ipoteză – poate fi motanul care a dărâmat o lampă de pe masă, dar poate fi şi un intrus – şi trimite mesajul la amygdala şi la hipocamp, care-l compară rapid cu amintirile similare.

Dacă este o concluzie liniştitoare (sunt doar obloanele care se izbesc de câte ori bate vântul prea tare) atunci alerta generală nu ajunge la nivelul următor. Dar dacă încă nu v-aţi edificat, apare un alt circuit paralel între amygdala, hipocamp şi cortexul prefrontal, ceea ce sporeşte nesiguranţa şi concentrează atenţia, făcându-vă să

fiţi şi mai preocupaţi de identificarea sursei sunetului. Dacă nu apare niciun răspuns satisfăcător din această analiză suplimentară, amygdala declanşează alarma în zona centrală, unde sunt activaţi hipotalamusul, creierul şi sistemul nervos autonom.

Superba arhitectură a amygdala ca sistem central de alarmă al creierului devine evidentă în momentul apariţiei fricii şi a neliniştii subliminale. Mai multe grupe de neuroni din amygdala au, fiecare în parte, proiecţii distincte ale receptării în cazul diverşilor neurotransmiţători, ca un fel de companii care se ocupă cu sistemele de alarmă, având angajaţi care sunt gata în orice moment să sune la pompieri, poliţie sau la un vecin, de câte ori siguranţa casei pare pusă în primejdie.

Diversele părţi ale amygdala primesc informaţii diferite. Până la nucleii laterali ai amygdala ajung proiecţiile din talamus şi cortexul auzului şi al văzului. Mirosurile ajung prin bulbul olfactiv la zona corticală mediană a amygdala şi sunt transmise mesaje ce trebuie să ajungă în zona centrală. Aceste semnale care sosesc continuu fac ca amygdala să fie un fel de santinelă permanentă ce scrutează toate experienţele senzoriale.

Proiecţiile amygdala se extind asupra tuturor părţilor importante ale creierului. Din zonele centrală şi mediană o încrengătură merge la hipotalamus, care secretă acea substanţă de

reacţie pentru cazurile limită ale

Circuitul neural al fricii trupului, hormonul corticotropina (CRH), care mobilizează reacţia de luptă-sau-fugi printr-o adevărată cascadă de alţi hormoni. Zona de bază a amygdala are ramificaţii către *corpus striatum*, care se leagă cu acel sistem din creier ce determină mişcarea. Prin intermediul nucleilor centrali din apropiere, amygdala transmite semnale către sistemul nervos autonom prin *medulla*, activând o mare gamă de reacţii îndepărtate la nivelul sistemului cardiovascular al muşchilor şi al măruntaielor.

Din zona bazală laterală a amygdala pornesc braţe care înfăşoară cortexul, ajungându-se la acele fibre care se mai numesc şi „centrul gri”.

— Celulele care reglează muşchii mari ai scheletului. Aceste celule fac un câine să mârâie sau o pisică să se înfoaie la vederea unei ameninţări ori a unui intrus în teritoriul său. La oameni, aceste circuite tensionează muşchii coardelor vocale, creând o voce ascuţită, a fricii.

O altă cale din amygdala duce la *locus ceruleus* din creier, unde se produc norepinefrinele (care se mai numesc şi „noradrenalină”), care se împrăştie în întreg creierul. Efectul în lanţ al norepinefrinei este că ea sporeşte în ansamblu modalitatea de a reacţiona în acele zone ale creierului care primesc această substanţă, circuitele senzoriale devenind

şi mai sensibile. Norepinefrina inundă cortexul şi creierul în general, precum şi sistemul periferic, aducând totul într-o stare limită. În acel moment, chiar şi cel mai mic zgomot din casă poate da fiori. În majoritate, aceste schimbări merg dincolo de conştientizare, deci nici măcar nu-ţi dai seama pe moment că ţi-e frică.

Dar pe măsură ce realmente începi să simţi frica – adică atunci când anxietatea subconştientă ajunge la conştient – amygdala comandă o reacţie cu bătaie lungă. Ei semnalizează celulelor din creier să creeze o expresie a fricii pe chip, făcându-te să fii speriat şi gata de acţiune, orice alte mişcări musculare fiind blocate, ritmul cardiac creşte, tensiunea de asemenea, iar ritmul respiraţiei se încetineşte (s-ar putea chiar să constataţi la un moment dat că nu mai respiri de frică sau pentru a auzi mai bine de ce te-ai speriat). Aceasta este doar o parte din întregul şir foarte bine coordonat de schimbări comandate de amygdala şi de zonele învecinate şi care orchestrează creierul în criză.

Între timp, amygdala împreună cu hipocampul direcţionează celulele care trimit neurotransmiţători cheie, de exemplu, pentru a declanşa dopamina, ceea ce duce la ţintuirea atenţiei asupra sursei fricii – sunetele ciudate – şi pregătirea muşchilor pentru a reacţiona ca atare. În acelaşi timp, amygdala semnalizează zonele senzoriale ale vederii şi atenţiei, asigurându-se că

ochii vor căuta să descopere ce este mai revelator în situaţia limită în care se află. Simultan, sistemele de memorie corticală sunt deblocate, astfel încât diverse noţiuni şi amintiri revelatoare pentru respectivul moment de criză să poată fi oricând la îndemână, fiind mai uşor de apelat la ele decât la altele care nu au o legătură.

După trimiterea acestor semnale, eşti cuprins de o frică totală: conştientizezi faptul că ţi s-a strâns stomacul, că-ţi bate inima mai repede, că ţi s-au încordat muşchii în jurul gâtului şi umerilor sau că-ţi tremură picioarele; trupul pur şi simplu îţi înţepeneşte, iar atenţia se ascute pentru a auzi alte sunete, iar mintea încearcă să distingă posibilele primejdii şi modalităţi de reacţie. Întreaga secvenţă – de la surpriză la nesiguranţă şi până la teamă şi frică – poate fi derulată într-o secundă şi ceva. (Pentru mai multe informaţii, vezi Jérôme Kagan, *Galen's Prophecy* [*Profeţia dr. Galen*], New York, Basic Books, 1994.)

Anexa D

Consorţiul W.T. Grant:

componente active ale programelor de prevenire Elementele cheie ale programelor eficiente presupun:

CAPACITĂŢI EMOŢIONALE

Identificarea şi etichetarea sentimentelor Exprimarea sentimentelor Evaluarea intensităţii sentimentelor Controlul sentimentelor Amânarea răsplăţii Controlarea impulsurilor Reducerea

stresului Cunoaşterea diferenţei dintre sentimente şi acţiuni CAPACITĂŢI COGNITIVE

Discuţiile cu sine – purtarea unui „dialog interior” ca modalitate de adaptare la un subiect sau la o provocare sau de reîntărire a comportamentului cuiva Citirea şi interpretarea semnalelor sociale – de exemplu, recunoaşterea influenţelor sociale asupra comportamentului şi privirea asupra sinelui din perspectiva unei comunităţi mai mari Folosirea paşilor pentru rezolvarea problemelor şi luarea de decizii – de exemplu, controlarea impulsurilor, stabilirea scopurilor, identificarea acţiunilor alternative, anticiparea consecinţelor înţelegerea perspectivei altora înţelegerea normelor de comportament (ce este acceptat şi ce nu din punct de vedere comportamental)

O atitudine pozitivă faţă de viaţă Autoconştiendzarea – de exemplu, dezvoltarea unor explicaţii realiste despre sine CAPACITĂŢI COMPORTAMENTALE

Nonverbale – comunicarea prin contact vizual, prin expresiile feţei, tonul vocii, gesturi ş.a.m.d.

Verbale – formularea unor cereri clare, răspunsul eficient la criticile aduse, rezistenţa în faţa influenţelor negative, ascultarea cu atenţie a celorlalţi, ajutarea celorlalţi, participarea în grupuri de semeni pozitivi’s.

Jt v SURSĂ: Consorţiul W.T. Grant din cadrul

Şcolii pentru Promovarea în Funcţie de Competenţele Sociale, „Programa de prevenire a drogurilor şi a alcoolismului”, din J. David Hawkins şi alţii, *Communkies Thal care* (*Comunităţi cărora le pasă*) (San Francisco, Jossey-Bass, 1992).

Anexa E

Programa Ştiinţei Sinelui Principalele componente:

Conştientizarea de sine: a observa propria persoană şi a recunoaşte sentimentele personale; crearea unui vocabular al sentimentelor; cunoaşterea relaţiei dintre gânduri, sentimente şi reacţii *Luarea de hotărâri personale*: a examina acţiunile şi a cunoaşte consecinţele lor; a afla dacă la baza luării unei hotărâri se află un gând sau un sentiment; aplicarea acestor perspective în chestiuni cum ar fi sexul şi drogurile *Administrarea sentimentelor*: a supraveghea „dialogul cu sine”.

pentru a detecta mesajele negative, cum ar fi descurajările interne; înţelegerea a ceea ce se află în spatele unui sentiment (de exemplu, suferinţa care accentuează mânia); găsirea căilor de a stăpâni temerile şi anxietăţile, mânia şi tristeţea *Stăpânirea stresului*: a învăţa valoarea exerciţiului fizic, a imaginaţiei bine călăuzite şi a metodelor de relaxare *Empatia*: a înţelege sentimentele altora şi preocupările lor, precum şi a aborda situaţia, din

perspectiva lor; aprecierea diferenţei în felul în care oamenii simt faţă de anumite lucruri *Comunicarea*: a discuta în mod eficient despre sentimente: cum poţi deveni un bun ascultător şi cum poţi să pui întrebările cele mai potrivite; a distinge între ceea ce face sau spune cineva şi reacţiile sau judecăţile tale despre asta; transmiterea unor mesaje care să înceapă cu „Eu” în loc de învinovăţiri *Autodezvăluirea*: a preţui deschiderea şi a pune încrederea la baza unei relaţii; a cunoaşte momentului când eşti în siguranţă şi poţi vorbi despre sentimentele personale *Perspectiva*: identificarea tiparelor din viaţa emoţională şi a reacţiilor; recunoaşterea unor tipare similare la ceilalţi *Acceptarea de sine*: a te simţi mândru şi a te vedea pe tine într-o lumină pozitivă; a-ţi recunoaşte punctele tari şi punctele slabe; capacitatea de a râde de sine *Răspunderea personală*: asumarea răspunderii; recunoaşterea consecinţelor deciziilor şi ale acţiunilor, acceptarea sentimentelor şi dispoziţiilor personale, clucerea la capăt a promisiunilor sau implicarea totală (de exemplu, la învăţătură)

Afirmarea: recunoaşterea preocupărilor şi sentimentelor fără mânie sau pasivitate *Dinamica de grup*: cooperarea; capacitatea de a şti când şi cum să conduci şi când trebuie să urmezi pe altcineva

Rezolvarea conflictelor: cum să te confrunţi cinstit cu alţi copii, cu părinţii, cu profesorii;

modelul de tip „toată lumea câştigă” pentru negocierea unui compromis

Anexa F

Învăţarea socială şi emoţională:

rezultate Proiectul de dezvoltare a copilului Eric Schaps, Centrul de studii de dezvoltare, Oakland, California.

Evaluări în şcolile din California de Nord, clasele a 6-a; evaluări stabilite de observatori independenţi, comparativ cu cele la nivel şcolar.

REZULTATE:

mai responsabili mai afirmativi mai populari şi îndrăzneţi mai prosociali şi de ajutor o mai bună înţelegere a celorlalţi mai atenţi şi mai preocupaţi mai multe strategii prosociale pentru rezolvarea problemelor interpersonale mai armonioşi mai „democratici”.

mai buni în privinţa capacităţilor de rezolvare a conflictelor SURSE: E. Schaps şi V. Battistich, „Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches” („Promovarea dezvoltării sănătăţii prin prevenirile la nivelul şcolar: noi abordări”), *OSAP Prevention Monograph*, no. 8: *Preventing Adolescent Drug Use*: *Front Theoryto Practice* (*Prevenirea folosirii drogurilor de către adolescenţi*: *de la teorie la practică*). Eric Gopelrud (ed.), Rockville: Biroul de prevenire a abuzurilor de substanţe nocive.

Departamentul american pentru sănătate şi

servicii în folosul omului, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps şi K. Delucchi, „Creating a Caring Community: Educaţional Practices That Promote Children's Prosocial Development" („Crearea unei comunităţi căreia să-i pese: practici educaţionale care promovează dezvoltarea prosocială a copiilor"), în F. K. Oser, A. Dick şi J. – L. Patry (ed.), *Effective and Responsible Teaching*: *The New Synthesis* (*Predarea eficientă şi responsabilă*: *noi sinteze*), Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Căi Marc Greenberg, Proiect rapid din cadrul Universităţii din Washington.

Evaluări în şcolile din Seattle, clasele l-5; evaluări făcute de profesori comparativ între mai multe tipuri de elevi: 1) obişnuiţi, 2) surzi.

3) de la clase speciale.

REZULTATE:

Îmbunătăţirea capacităţilor socio-cognitive îmbunătăţirea emoţiilor, capacităţii de recunoaştere şi a celei de înţelegere Un mai bun autocontrol o mai bună planificare a rezolvării misiunilor cognitive o mai mare reflecţie înainte de a acţiona o mai eficientă rezolvare a conflictelor o mai bună atmosferă în clasă ELEVII CU NEVOI SPECIALE:

Îmbunătăţirea comportamentului la clasă în privinţa:

Toleranţei la frustrare Manifestării

capacităţilor sociale Misiunilor de orientare Capacităţii semenilor împărtăşirii Sociabilităţii Autocontrolului O ÎNŢELEGERE EMOŢIONALĂ ÎMBUNĂTĂŢITĂ:

Recunoaşterea Etichetarea învăţarea socială şi emoţională: rezultate

Descreşterea numărului de mărturisiri în legătură cu tristeţea şi depresia Descreşterea anxietăţii şi izolării SURSE: Grupul de cercetare al problemelor de conduită, „A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program" („Model de dezvoltare şi clinic pentru prevenirea problemelor de conduită: programul rapid"), *Development and Psychopathology* 4 (1992).

M. T. Greenberg şi C. A. Kusche, Promoting Social and Emoţional Development în Deaf Children: The PATHS Project (Promovarea dezvoltării sociale şi emoţionale la copiii surzi: Proiectul PATHS), University of Washington Press, Seattle, 1993.

M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook şi J. P. Quamma, „Promoting Emoţional Competence în School-Aged Children: The Effects of the PATHS

Curriculum" („Promovarea competenţei emoţionale la copiii de vârstă şcolară:

efectele programei PATHS"), *Development and Psychopathology* 7 (1995).

Proiectul de dezvoltare socială de la Seattle J.

David Hawkins, Grupul de cercetare a dezvoltării sociale, Universitatea din Washington Evaluarea s-a făcut în şcolile primare şi gimnaziale prin testări independente şi standarde obiective în comparaţie cu şcolile neincluse în program.

REZULTATE:

O ataşare pozitivă faţă de familie şi şcoală Băieţii mai puţin agresivi, fetele mai puţin autodistrugătoare Mai puţine eliminări şi exmatriculări printre elevii cu rezultate proaste Mai puţine iniţieri în consumul de droguri Mai puţine delincvenţe Mai bune rezultate la testele standard la învăţătură SURSE: E. Schaps şi V. Battistich, „Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches" („Promovarea dezvoltării sănătăţii prin prevenirile la nivelul şcolar: noi abordări"), *OSAP Prevention Monograph*, no. 8: *Preventing Adolescent Divg Use*: *From Theory to Practice*, Eric Gopelrud

(ed.), Rockville: Biroul de prevenire a abuzurilor de substanţe nocive, Departamentul american pentru sănătate şi servicii în folosul omului, 1991.

J. D. Hawkins şi alţii, „The Seattle Social Development Project" („Proiectul de dezvoltare socială din Seattle"), în J. McCord şi R. Tremblay, *The Prevention of Antisocial Beliavior în Children* (*Prevenirea comportamentelor antisociale la copii*), Guilford, New York, 1992.

J. D. Hawkins, E. Von Cleve şi R. F. Catalano, „Reducing Early Childhood Aggression: Rezults of a Primary Prevention Program” („Reducerea agresivităţii în prima copilărie: rezultatele unui program de prevenire iniţială”), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30,2 (1991), pp.

208 – 217.

J. A. O’Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. V. Abbott şi L. E. Day.

„Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project în Elementary Schools”.

(„Prevenirea eşecului şcolar, a folosirii drogurilor şi a delincvenţei la copiii ce provin din familii cu venituri mici: efectele unei preveniri pe termen lung în cadrul unui proiect în şcolile primare”), *American Journal of Orthopsychiatry*, 65 (1994).

Yale-New Haven – Programul de promovare a competenţei sociale Roger Weissberg, Universitatea Illinois din Chicago Evaluarea făcută în şcolile publice din New Haven, clasele 5 – 8, de către observatorii independenţi precum şi în funcţie de rapoartele elevilor şi profesorilor comparativ cu un alt grup de control.

REZULTATE:

Îmbunătăţirea capacităţilor de rezolvare a problemelor o mai mare implicare cu semenii Un

mai bun control al impulsurilor Un comportament îmbunătăţit o eficienţă interpersonală şi o popularitate îmbunătăţite Capacităţi sporite de adaptare o mai bună capacitate de a stăpâni problemele interpersonale o mai bună adaptare la anxietate Comportamente delincvente mai puţine Mai bune capacităţi de rezolvare a conflictelor SURSE: M. J. Elias şi R. P. Weissberg, „School-Based Social Competence Promotion as a Primar) Prevention Strategy: A Tale of Two Projects" („Promovarea învăţarea socială şi emoţională: rezultate

competenţei sociale în anii de şcoală ca principală strategie de prevenire iniţială:

povestea a doua proiecte"), *Prevention în Human Services* 7,1 (1990), pp. 177 – 200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady şi C. Jacoby.

„Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents:

Effects of Social Adjustment and Alcohol Use" („Promovarea competenţei sociale în cazul adolescenţilor din şcolile din oraş şi periferice: efectele adaptării sociale şi ale consumului de alcool"), *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60,1 (1992), pp. 56 – 63.

Programul de rezolvare a conflictelor în mod creator Linda Lantieri, Programul Centrului Naţional pentru rezolvarea în mod creator a

conflictelor (o iniţiativă a educatorilor pentru răspunderea socială), New York City.

Evaluarea în cadrul şcolilor din New York a claselor a 12-a prin evaluări acordate de profesori înainte şi după program.

REZULTATE:

Mai puţină violenţă la clasă Mai puţine jigniri în clasă o atmosferă mai afectuoasă Mai multă dispoziţie spre colaborare Mai multă empatie Capacităţi de comunicare îmbunătăţite SURSĂ: Metis Associates, Inc., The Resolving Conflict Creatively Program:

1988 – 1989. Summary of the Significant Findings of RCCP New York Site (Programul de rezolvare a conflictelor în mod creator: 1988 – 1989. Rezumatul constatărilor semnificative ale acestui program), Metis Associates, New York, mai 1990.

Îmbunătăţirea conştientizării sociale în cadrul proiectului de rezolvare a problemelor sociale Maurice Elias, Universitatea Rutgers Analiză făcută în şcolile din New Jersey la clasele a 6-a prin evaluări acordate de profesori, din afirmaţiile semenilor şi din cataloage comparativ cu nonparticipanţii.

REZULTATE:

O mai mare sensibilitate faţă de sentimentele altora o mai bună înţelegere a consecinţelor comportamentului lor o capacitate crescută de a „măsura” situaţiile interpersonale şi de a gândi

acţiunile cele mai adecvate o mai bună părere de sine Un comportament mai prosocial Apelarea la ajutorul semenilor o mai bună capacitate de a face trecerea spre gimnaziu Un comportament mai puţin antisocial, autodistructiv sau problematic, chiar şi când se ajunge la liceu Capacităţi îmbunătăţite de a învăţa să înveţe Un mai bun autocontrol, o conştientizare socială şi luarea de decizii sociale la nivelul sau în afara clasei SURSE: M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Muller şi M. A. Sayette, „The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program" („Promovarea competenţei sociale: studiu aprofundat al unui program preventiv la nivel şcolar"), *American Journal of Orthopsychiatry*, 61 (1991), pp. 409 – 17.

M. J. Elias şi J. Clabby, Building Social Problem Solving Schills: Guidelines From a School-Based Program (Formarea capacităţilor de rezolvare a problemelor sociale: puncte de reper pornind de la un program executat la nivel şcolar).

Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Note Introducere 1. J. A. Durlak şi R. P. Weissberg, „A Major Meta-analysis of Pozitive Youth Development Programs" („O importană meta-analiză a programelor de dezvoltare pozitivă pentru tineri"), prezentare la întâlnirea anuala a Asociaţiei Americane de Psihologie, Washington D.C., august 2005. Vezi şi R. P. Weissberg, „Social

and Emoţional Learning for School and Life Sucfcess”, adresare către Societatea pentru Cercetări şi Acţiune Comunitară (APA Divâsion 27), Premiul pentru Contribuţii Deosebite în Teorie şi Cercetare, la întâlnirea anuala a Asociaţiei Americane de Psihologie, Washington D.C., august 2005.

2. R. Riggs, M. T. Greenberg, C. A. Kusche şi M. A. Pentz, „The Role of Neurocognitive Change în the Behavioral Outcomes of a Social-Emotional Prevention Program în Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum”.

(„Rolul schimbării neurocognitive în efectele comportamentale ale Programului de prevenire socio-emoţională: Efectele curriculei PATHS”), 2005, în corectura.

3. Modelul IE pare să se contureze ca un cadru de referinţa în domeniul psihologiei. Raza domeniilor din psihologie care. Se uag din şi dezvoltă, la rându-le, modelul IE se extinde de la ştiinţa creierului la psihologia sănătăţii. Între sferele cu cele mai puternice legături cu IE se regâsesc: dezvoltarea, educaţia, psihologia clinică, consilierea, psihologia socială, a muncii/din organizaţii. În prezent, numeroase aspecte ale IE sunt incluse în cursurile universitare şi pentru studii aprofundate din aceste domenii.

4. J. D. Mayer, P. Salovey şi D. R. Caruso, „Models of Emotional Intelligence”.

(„Modele ale inteligenţei emoţionale”), în R. J.

Stemberg, ed., *Handbook of Intelligence* (*Manual de inteligenţa*), Cambridge University Press, Cambridge.

Anglia, 2.000.

5. Copiii evaluaţi în 1999: Thomas M. Achenbach *el* al, „Are American Children's Problems Still Getting Worse? A 23-year Comparison" („Problemele copiilor americani se accentuează? O comparaţie în al 23-lea an"), *Journal of Abnormal Child Psychology*, nr. 31/2003, pp. I-l 1.

PARTEA ÎNTÂI

CREIERUL EMOŢIONAL

Capitolul 1. Pentru ce există sentimentele?

1. Associated Press, 15 sept. 1993.

2. Veşnicia acestei teme a iubirii altruiste este sugerată de profunzimea acestui mit universal: povestirile Jataca spuse în întreaga Asie de milenii întregi şi care narează, toate, astfel de parabole ale sacrificiului de sine.

3. Iubirea altruistă şi supravieţuirea umană: Teoriile evoluţioniste care descriu avantajele adaptării prin altruism sunt rezumate în *The Adaptive Design of the Human Psyche* (*Modelul de adaptare a psihicului uman.*) de Malcolm Slavin şi Daniel Kriegman, Guilford Press, New York, 1992.

4. Mare parte din discuţie se bazează pe eseul cheie al lui Paul Ekman: „An Argument for Basic Emotions" („Argument pentru emoţiile

fundamentale”) din *Cognition and Emotion*, 6,1992, pp. 169 – 200. Acest punct de vedere provine dintr-un eseu care a apărut în acelaşi număr al revistei respective şi care era semnat de P. N. Johnson-Laird şi K. Oadey.

5. Împuşcarea Matildei Crabtree: *The New York Times*, 11 nov. 1994.

6. Doar la adulţi: observaţie făcută de Paul Ekman, Universitatea California din San Francisco.

7. Schimbările la nivelul corpului în momentul apariţiei emoţiilor şi motivele lor evoluţioniste: o parte dintre schimbări sunt prezentate în „Voluntary Facial Action Generates Emoţion-Specific Autonomous Nervous System Activity”.

(„Mişcări faciale voluntare care generează o anumită activitate a sistemului nervos autonom în cazuri specifice”) de Robert W. Levenson, Paul Ekman şi Wallace V. Friesen, *Psychophysiology*, 27,1990. Această listă este culeasă de aici, dar şi din alte surse. În acest punct, o astfel de listă rămâne într-o oarecare măsură speculativă; există o dezbatere ştiinţifică asupra semnăturii biologice a fiecărei emoţii în parte, unii cercetători susţinând ideea că există mai degrabă o prăpastie decât simple diferenţe între emoţii sau că în prezent capacitatea noastră de a măsura corelaţiile biologice ale emoţiei este încă insuficientă pentru a le distinge în mod

satisfăcător. Pentru acest punct în dezbatere, vezi: Paul Ekman şi Richard Davidson (ed.), *Fundamental Questions About Emotions* (*întrebări fundamentale asupra emoţiilor*), Oxford University Press, New York, 1994.

8. Aşa cum spune Paul Ekman: „Mânia este emoţia cea mai periculoasă; unele dintre problemele principale care distrug societatea actuală duc la o mânie nestăvilită. Aceasta este emoţia care se adaptează cel mai greu, pentru că ea ne mobilizează pentru luptă. Emoţiile noastre au evoluat atunci când nu aveam tehnologia necesară pentru a acţiona atât de puternic asupra lor. În perioada preistorică, într-un moment de mânie instantanee ajungeai la dorinţa de a omorî pe cineva, însă nu puteai să o faci prea uşor – dar acum poţi”.

9. Erasmus din Rotterdam, *în Praise of Folly* (*Elogiul nebuniei*), trad. Engl. Eddie Rădice, Penguin, Londra, 1971, p. 87.

10. Acest tip de reacţii fundamentale definesc ceea ce poate trece drept „viaţă emoţională” – sau mai precis „instinct de viaţă” al acestor specii. Mai important, în cadrul teoriei evoluţioniste, ele sunt decizii cruciale pentru supravieţuire; animalele care reuşesc bine sau destul de bine au putut supravieţui, astfel încât au transmis aceste lucruri prin sistemul genetic. În acele vremuri de demult, viaţa mintală era în stare brută: simţurile şi un repertoriu totuşi foarte limitat de reacţii faţă de

stimuli au ajutat şopârlele, broaştele, păsările sau peştii – şi poate şi brontozaurii – să trăiască acele vremuri. Totuşi acest creier primitiv nu a permis încă ceea ce noi considerăm a fi o emoţie.

11. Sistemul limbic şi emoţiile: R. Joseph, „The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body" („Neuronul gol-goluţ: evoluţia şi limbajele creierului şi corpului"), Plenum Publishing, New York, 1993; Paul D. Maclean.

The Triune Brain în Evolution (*Creierul Iriunic în evoluţie*), Plenum, New York.

1990.

12. Puii de macac şi puterea de adaptabilitate: „Aspects of emotion conserved across species" („Aspecte ale emoţiei păstrate la diverse specii"), dr. Nici Kalin.

Departamentul de psihologie şi psihiatrie, Universitatea Wisconsin, pregătit pentru Seminarul de neuroştiinţă afectivă MacArthur, noiembrie 1992.

Capitolul 2. Anatomia unui blocaj emoţional 1. Cazul unui bărbat fără sentimente, aşa cum a fost el descris de R. Joseph, op. Cit., p. 83. Pe de altă parte, pot exista urme ale sentimentelor la cei lipsiţi de nucleul amigdalian (vezi Paul Ekman şi Richard Davidson ed.], *Queslions About Emotion*, Oxford University Press, New York, 1994). Diferitele descoperiri ar putea indica acele părţi anume ale nucleului amigdalian care contează în

mod special şi care sunt circuitele care lipsesc; însă neurologia emoţiei e departe de a-şi fi spus ultimul cuvânt.

2. Ca mulţi specialişti în neuroştiinţe, LeDoux lucrează la mai multe niveluri, studiind, de exemplu, felul în care anumite leziuni din creierul şobolanului îi pot modifica în vreun fel comportamentul; anevoioasa stabilire a traseului neuronilor singulari; organizarea unor experienţe elaborate pentru a obţine efecte condiţionate de frică la şobolanii al căror creier a fost modificat chirurgical.

Constatările sale şi ale altora sunt trecute aici în revistă şi se află undeva la graniţa explorării în neuroştiinţă, deci rămân speculative – în special când e vorba de implicaţiile pentru înţelegerea vieţii noastre emoţionale care par să decurgă din datele neprelucrate. Dar studiul lui LeDoux este susţinut de tot mai multe dovezi convergente, care provin de la diverşi neurospecialişti, care permanent se referă la stratul neural de bază al emoţiilor. Vezi, de exemplu, Joseph LeDoux, „Senzory Systems and Emotion" („Sistemul senzorial şi emoţiile"). *Integrative Psychiatry*, 4,1986; Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept" („Emoţiile şi conceptul de sistem limbic"), *Concepts* în *Neuroscience*, 2,1992.

3. Ideea de sistem limbic ca punct esenţial în creierul emoţional a fost introdusă de neurologul

Paul Maclean, cu peste 40 de ani în urmă. În descoperirile recente, cum ar fi cea a lui LeDoux, conceptul de sistem limbic a fost prelucrat atent, arătându-se ca o parte dintre structurile centrale cum ar fi hipocampul sunt mai puţin implicate în emoţii, în vreme ce circuitele care leagă alte părţi ale creierului – în special lobii prefrontali – cu nucleul amigdalian contează mult mai mult. Dincolo de aceasta, exista şi o recunoaştere tot mai puternică a faptului că fiecare emoţie se adresează unor anumite zone specifice ale creierului.

Conform gândirii curente, se pare că nu există un „creier emoţional!” unic bine definit, ci mai degrabă mai multe sisteme de circuite care dispersează reglarea unei emoţii date, coordonând părţi ale creierului. Specialiştii în neuroştiinţe speculează asupra faptului că atunci când creierul reuşeşte să creeze un model complet al emoţiilor, fiecare emoţie majoră are propria sa topografie pe această hartă imaginară, o hartă specială a traseelor neuronilor, care determină calităţile lor unice, totuşi multe sau majoritatea acestor circuite sunt destul de sigur în interdependenţa cu punctele de legătură cheie din sistemul limbic cum ar fi nucleul amigdalian şi cortexul prefrontal. Vezi Joseph LeDoux, „Emoţional Memory Systems în the Brain” („Sistemele memoriei emoţionale la nivelul creierului”), *Behavioral and Brain Research*, 58,1993.

4. Circuitul creierului la diferite niveluri ale fricii; această analiză se bazează pe sinteza excelentă a lui Jérôme Kagan, *Galen's Prophecy* (*Profeţia dr. Galen*).

Basic Books, New York, 1994.

5 Am scris despre studiul lui Joseph LeDoux în *The New York Times* din 15 aug. 1989.

Discuţia din acest capitol se bazează pe interviuri cu el şi pe mai multe articole ale sale, inclusiv: Joseph LeDoux, „Emoţional Memory Systems în the Brain".

Behavioral Brain Research, 58,1993. Joseph LeDoux, „Emotion, Memory and the Brain" („Emoţie, memorie şi creier"), *Scientific American*, iun. 1994;

Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept", *Concepts în Neuroscience*, 2,1992.

6. Preferinţe inconştiente: William Raft Kunst-Wilson şi R. B. Zajonc, „Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized („Discriminarea afectivă a stimulilor care nu pot fi recunoscuţi"), *Science* (1 febr. 1980).

7. Opinie subconştientă: John A. Bargh, „First Second: The Preconscious în Social Interactions" („Prima secundă: interacţiunile sociale preconştiente"), prezentat la întâlnirea Societăţii Americane de Psihologie, Washington, D.C. (iun. 1994).

8. Memoria emoţională: Lary Cahill şi alţii,

„Beta-adrenergic activation and memory for emoţional events” („Activarea B-adrenergică şi amintirea evenimentelor emoţionale”), *Nature* (20 oct. 1994).

9. Teoria psihanalitică şi maturizarea creierului: prezentarea cea mai amănunţită referitoare la primii ani de viaţă şi la consecinţele emoţiilor în dezvoltarea creierului aparţine lui Allan Schore, *Affecl Regulation and the Origin of Seif* (*Reglementarea afectivă şi originea sinelui*), Lawrence Eribaum Associates, Hillsdale.

New Jersey, 1994.

10. Periculos, chiar dacă nu ştii despre ce e vorba: LeDoux, aşa cum a fost citat în

„How Scary Things Get That Way” („Cât de înspăimântătoare pot fi lucrurile”).

Science (6 nov. 1992, p. 887).

11. Mare parte din această speculaţie asupra reglării reacţiei emoţionale de către neocortex aparţine lui Nici Kalin, op. Cit.

12. O privire mai atentă asupra neuroanatomiei arată cum acţionează lobii prefrontali ca administratori emoţionali. Multe dovezi se îndreaptă spre acea parte a cortexului prefrontal ca fiind locul în care majoritatea sau chiar toate circuitele corticale implicate într-o reacţie emoţională acţionează deodată. La oameni, cele mai puternice legături între neocortex şi nucleul amigdalian se află în lobul prefrontal stâng şi în lobul temporal dedesubt şi lateral faţă

de lobul frontal (lobul temporal este extrem de important în identificarea a ceea ce este un obiect).

Ambele legături sunt făcute într-o unică proiecţie, sugerând un traseu rapid şi puternic, un fel de şosea virtuală neurală. Proiecţia unui neuron între nucleul amigdalian şi cortexul prefrontal se face printr-o zonă care se numeşte *conex orbitofrontal*. Aceasta este zona care pare cea mai importantă pentru evaluarea reacţiilor emoţionale atunci când suntem în toiul lor şi facem corecţii de trasee.

Cortexul orbitofrontal primeşte semnale şi de la nucleul amigdalian, dar are şi propria reţea complicata şi extinsă de proiecţii la nivelul creierului limbic. Prin această reţea el joacă un rol important în reglarea reacţiilor emoţionale – inclusiv în inhibarea semnalelor creierului emoţional, pe măsură ce ajung în alte zone ale cortexului, astfel calmându-se intensitatea neurală a acestor semnale. Conexiunile cortexului orbitofrontal cu creierul limbic sunt atât de extinse, încât neuroanatomiştii i-au mai spus şi „cortex limbic” – acea parte care gândeşte la nivelul creierului emoţional. Vezi Nici Kalin, Catedra de psihologie şi psihiatrie din cadrul Universităţii Wisconsin, „Aspects of Emotion Conserved Across Species” („Aspecte ale emoţiilor păstrate la nivelul speciilor”), un manuscris nepublicat, pregătit pentru Seminarul de

neuroştiinţă afectiva MacArthur, nov. 1992; şi Allan Schore, *Alfecl Regulalion and the Origin of Seif* Lawrence Eribaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1994.

Nu există doar o singură punte structurală între nucleul amigdalian şi cortexul prefrontal; mai este şi una biochimică: atât partea ventro-mediană a cortexului prefrontal cât şi nucleul amigdalian au o mare concentraţie de receptori chimici pentru serotonina neurotransmiţătorului. Aceste substanţe chimice la nivelul creierului par, între altele, să conteze în mod special în ceea ce înseamnă colaborare: maimuţele cu o mare cantitate de serotonină la nivelul nucleului amigdalian sunt „bine adaptate social", în schimb acelea care au o concentraţie scăzuta sunt ostile şi duşmănoase. Vezi Antonio Damasio, *Descartes Error* (*Eroarea lui Descartes*), Grosset/Putnam, New York, 1994.

13. Studiile pe animale arată că atunci când zonele lobilor prefrontali au suferit leziuni astfel încât nu mai pot modula semnalele emoţionale din zonele limbice, animalele devin stranii, impulsive şi imprevizibile, izbucnind în crize de furie sau de ţipete de frică. A.R. Luna, strălucitul neuropsiholog rus, propunea încă din anii 1930 ideea că acest cortex prefrontal este cheia autocontrolului şi stăpâneşte ieşirile emoţionale; pacienţii care au avut probleme în această zonă, observa el, erau impulsivi şi înclinaţi spre teamă şi

mânie. Iar în urma unui studiu făcut pe 24 de bărbaţi şi femei care fuseseră condamnaţi pentru crime pasionale săvârşite în momente de mare impulsivitate, s-a constatat folosindu-se un scaner PET pentru stabilirea a ceea ce se întâmplă pe creier, că aceşti oameni aveau un nivel mult mai scăzut decât normal de activitate în aceste părţi ale cortexului prefrontal.

14. Cele mai importante studii asupra leziunilor lobilor la şobolani au fost făcute de Victor Dennenberg, psiholog la Universitatea din Connecticut.

15. Leziunile pe emisfera stânga şi jovialitatea: G. Gianotti, „Emoţional behavior and hemispheric side of lesion" („Comportamentul emoţional şi leziunea pe emisferă"), *Cortex*, 8,1972.

16. Cazul pacientului care a devenit mai fericit după un accident cerebral a fost prezentat de Mary K. Morris de la Catedra de neurologie a Universităţii din Florida în cadrul întâlnirii internaţionale a Societăţii de neurofiziologie (13 – 16 febr. 1961.

San Antonio).

17. Cortexul prefrontal şi memoria funcţională: Lynn D. Selemon şi alţii, „Prefrontal Cortex" („Cortexul prefrontal"), *American Journal of Psychiatry*, 152,1995.

18. Imperfecţiuni ale cortexului: Philip

Harden şi Robert Pihl, „Cognitive Function.

Cardiovascular Reactivity, and Behavior în Boys al High Risk for Alcoholism”.

(„Funcţia cognitivă, reactivitatea cardiovasculară şi comportamentul la băieţi cu o predispoziţie crescută pentru alcoolism”), *Journal of Abnormal Psychology*.

104,1995.

19. Cortexul prefrontal: Antonio Damasio, Descartes Error: Emotion, Reason and the Human Brain (Eroarea lui Descartes, emoţia raţiunea şi creierul uman), Grosset/Putnam, New York, 1994.

PARTEA A DOUA

NATURA INTELIGENŢEI EMOŢIONALE

Capitolul 3. Când a fi deştept e o prostie 1. Povestea lui Jason H. A fost prezentată în „Warning by a Valedictorian Who Faceţi Prison” („Avertismentul unui absolvent care a fost confruntat cu închisoarea”) din *The New York Times* (23 iun. 1992).

2. Un observator notează: Howard Gardner, „Cracking Open the IQ Box” („Întredeschiderea cutiei IQ-ului”), *The American Prospect*, iarna 1995.

3. Richard Hermstein şi Charles Murray, The Bell Curve: Intelligence and Class Structure în American Life (Curba lui Bell: inteligentă şi structurare pe clase sociale la nivelul vieţii americane), Free Press, New York, 1994, p. 66.

4. George Vaillant, *Adaptation to Life*

(*Adaptarea la viaţă*), Little, Brown, Boston.

1977). Punctajul mediu al unui grup de la Harvard la testul SAT a fost de 584

de puncte din 800 posibile. Dr. Vaillant, care actualmente este la Universitatea Medicală Han ard, mi-a povestit despre ineficienţa relativă a acestor notări în prefigurarea reuşitei în viaţă a acestui grup de oameni.

5. J. K. Felsman şi G. E. Vaillant, „Resilient Children as Adults: A 40-Year Study".

(„Copii şi la vârsta adultă: un studiu de 40 de ani") din *The Invulnerable Child*

(*Copilul invulnerabil*), Guilford Press, New York, 1987, de E.J. Anderson şi B.J. Kohler.

6. Karen Arnold, care a făcut studiul asupra absolvenţilor împreună cu Terry Denny de la Universitatea din Illinois, a fost citată şi în *The Chicago Tribune*

(29 mai 1992).

7. Proiectul Spectrum: principalii colegi ai lui Gardner în crearea Proiectului Spectrum au fost Mâra Krechevsky şi David Feldman.

8. I-am luat un interviu lui Howard Gardner în legătură cu teoria sa referitoare la inteligenţele multiple în „Rethinking the Value of Intelligence Tests" („Regândirea valorii testelor de inteligenţă"). El a apărut în *The New York Times Education Supplement* la 3 nov. 1986 şi de alte câteva ori de atunci încoace.

9. Comparaţia între testele IQ şi abilităţile

Spectrum este prezentata într-un capitol al cărui coautoare este Mara Krechevsky. Vezi Howard Gardner, *Multiple Intelligences*:

The Theory în Practice (*Inteligentele multiple*: *teoria în practică*). Basic Books.

New York. 1993.

1 O. Rezumatul este din Howard Gardner, *Multiple Intelligences*. P. 9.

11. Howard Gardner şi Thomas Hatch, „Multiple Intelligences Go to School”.

(„Inteligenţele multiple merg la şcoală”), *Educaţional Researcher*, 18,8 (1989).

12. Modelul inteligenţei emoţionale a fost prima dată propus în Peter Salovey şi John D. Mayer, „Emotional Intelligence” („Inteligenţă emoţională”), *Imagination*.

Cognition, *and Personality*, 9 (1990), pp. 185 – 211.

13. Inteligenţa practică şi calităţile oamenilor: Robert J. Stemberg, *Beyond IQ* (*Dincolo de IQ*), Cambridge University Press, New York, 1985.

14. Definiţia fundamentală a „inteligenţei emoţionale” apare în „Emotional Intelligence”.

de Salovey şi Mayer la p. 189. Un alt model timpuriu de inteligenţă emoţională apare în „The Development of a Concept of Psychological Well-Being” („Dezvoltarea concepţiei bunăstării psihice”), Reuven Bar-On, teză de doctorat prezentată la Universitatea Rhodes, Africa de Sud,

1988.

15. IQ vs. Inteligenţă emoţională: Jack Block, Universitatea Berkeley din California, manuscris nepublicat, febr. 1995. Block foloseşte conceptul de „elasticitate a eului” şi nu de inteligenţă emoţionala, dar observă că principalele componente presupun o autoreglare emoţională şi un control al impulsului de adaptare ca simţ al autoeficienţei şi al inteligenţei sociale. Cum acestea sunt elementele principale ale inteligenţei emoţionale, elasticitatea eului poate fi considerată un fel de surogat al măsurării inteligenţei emoţionale, cum ar fi testele SAT faţă de IQ.

Block a analizat datele dintr-un studiu făcut pe 100 de bărbaţi şi femei de la vârsta adolescenţei şi până la douăzeci şi ceva de ani, folosind metode statistice pentru a arăta felul în care personalitatea şi comportamentul sunt legate de IQ, independent de inteligenţa emoţională, iar de inteligenţa emoţională, independent de IQ. Există aici, după cum constată el, o uşoară corelare între IQ şi elasticitatea eului, dar cele două sunt construcţii independente.

Capitolul 4. Cunoaşte-te pe tine însuţi 1. Felul în care eu folosesc termenul de *conştientizare de sine* se referă la o atenţie îndreptată către sine, introspectivă, către propriile experienţe, ceea ce uneori se mai numeşte şi *reflecţie*.

2. Vezi şi: Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are (Oriunde te-ai duce, iată-te),

Hyperion, New York, 1994.

3. Eul observator: o comparaţie perspicace a stării de atenţie la nivel psihanalitic şi autoconştientizare apare la Mark Epstein în *Thoughts Without a Thinker* (*Gânduri fără gânditor*), Basic Books, New York, 1995. Epstein observă că dacă această capacitate este profund cultivată, observatorul poate scăpa de timiditate şi poate deveni „mai flexibil şi mai curajos, «un eu dezvoltat», capabil să se adapteze total la viaţă”.

4. William Styron, Darkness Visible: A Memoir of Madness (întunericul vizibil: o amintire a nebuniei), Random House, New York, 1990, p. 64.

5. John D. Mayer şi Alexander Stevens, „An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood” („O înţelegere ce iese tot mai mult la iveală a (meta) experienţei care reflectă starea de spirit”, manuscris nepublicat (1993).

6. Mayer şi Stevens, „An Emerging Understanding…”. O parte dintre termenii stilului acestei conştientizări de sine emoţionale sunt propriile mele adaptări ale acelor categorii.

7. Intensitatea emoţiilor: mare parte din acest studiu a fost făcut de către sau împreună cu Randy Larsen, fost student la Diener, în prezent lucrând la Universitatea Michigan.

8. Gary, chirurgul lipsit de emoţii, este descris

în „Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Croup Psychoterapy” („Alexitimia: tratamentul ce foloseşte psihoterapia combinata individuală şi de grup”) de Hillel I. Swiler.

International Journal for Group Psychotherapy, 38,1 (1988), pp. 47 – 61.

9. *Analfabetismul emoţional* a fost un termen folosit de M. B. Freedman şi B. S. Sweet în „Some Specific Features of Group Psychotherapy” („Câteva trăsături specifice ale psihoterapiei de grup”), *International Journal for Group Psychotherapy*, 4

(1954), pp. 335 – 368.

10. Trăsăturile clinice ale alexitimiei sunt descrise în cartea lui Graeme J. Taylor.

„Alexithymia: History of the Concept” („Alexitimia: istoria unui concept”), lucrare prezentată la întâlnirea anuală a Asociaţiei Americane a Psihiatrilor din Washington, DC (mai 1986).

11. Descrierea alexitimiei este făcută de Peter Sifneos, „Affect, Emoţional Conflict, and Deficit: An Overview” („Afect, conflict emoţional şi deficienţă: o privire de ansamblu”), *Psychotherapy-a*nd-*Psychosomatics*, 56 (1991), pp. 116 – 122.

12. Femeia care nu ştia de ce plânge a fost amintita în lucrarea lui H. Warnes

„Alexithymia, Clinical and Terapeutic Aspects” („Alexitimia, aspecte clinice şi

terapeutice”), *Psychotherapy-a*nd-*Psychosomatics*, 46 (1986), pp. 96 – 104.

13. Rolul emoţiilor în logica: Damasio, *Descartes Error*.

14. Frica subconştientă: studiile în legătura cu şerpii au fost descrise în cartea lui Kagan, *Galen*’s *Prophecy*.

Capitolul 5. Înrobit de patimi 1. Pentru amănunte despre raportul dintre sentimentele pozitive şi cele negative şi despre bunăstarea emoţională, vezi Ed Diener şi Randy J. Larsen, „The Experience of Emoţional Well-Being” („Experienţa bunăstării emoţionale”) în cadrul cărţii *Handbook of Emotions* (*Manualul emoţiilor*) de Michael Lewis şi Jeannette Haviland (ed.), Guilford Press, New York, 1993.

2. În decembrie 1992 i-am luat un interviu Dianei Tice în legătură cu studiul său în privinţa felului în care oamenii reuşesc să se scuture de proastele dispoziţii.

Ea şi-a publicat constatările asupra mâniei într-un capitol pe care l-a scris împreună cu soţul ei, Roy Baumeister, în *Handbook of Mental Control* (*Manualul pentru controlul minial*) de Daniel Wegner şi James Pennebaker (ed.), Prentice-Hall.

Englewood Cliffs, New Jersey, 1993.

3. Perceptorii: au fost descrişi şi în *The Managed Heart* (*Sufletul stăpânit*) de Arlie Hochschild, Free Press, New York, 1980.

4. Împotriva mâniei şi pentru autoconuol este un caz amplu dezvoltat în „Controlling Anger: Self-lnduced Emotion Change” („Stăpânirea mâniei: autoimpunerea unei schimbări de emoţie”) de Diane Tice şi Roy F. Baumeister din *Handbook of Mental Control* de Wegner şi Pennebaker (ed.). Dar vezi şi Carol Tavris.

Anger: *The Misunderstood Emotion* (*Mânia*: *o emoţie greşit înţeleasă*), Touchstone.

New York, 1989.

5. Studiile asupra mâniei sunt descrise şi în „Mental Control of Angry Aggression”.

(„Controlul mintal al agresivităţii la mânie”) de Dolf Zillmann, care apare în *Handbook of Mental Control* de Wegner şi Pennebaker.

6. Plimbarea care calmează: se citează din Tavris, *Anger*: *The Misunderstood Emotion*, p. 135.

7. Strategiile lui Redford Williams de stăpânire a ostilităţii sunt detaliate în *Anger Kills* (*Mânia ucide*) de Redford Williams şi Virginia Williams, Times Books.

New York, 1993.

8. Revărsarea mâniei nu duce la risipirea ei: vezi, de exemplu, „A Study of Catharsis Aggression” („Studiul asupra agresiunii cathartice”) de S. K. Mallick şi B. R. McCandless din *Journal of Personality and Social Psychology*, 4 (1966).

Pentru un rezumat al acestui studiu, vezi Tavris, *Anger*: *The Misunderstood Emotion*.

9. Atunci când este eficient să-ţi exprimi mânia: Tavris, *Anger*: *The Misunderstood Emotion*.

10. Efortul îngrijorării: Lizabeth Roemer şi Thomas Borkovec, „Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience” („îngrijorarea:

o activitate cognitivă nedorită ce controlează o expresie somatică nedorită”), apărută în *Handbook of Mental Control* de Wegner şi Pennebaker.

11. Teama de microbi: David Riggs şi Edna Foa, „Obsessive-Compulsive Disorder”.

(„Dezechilibrul obsesiv”), în *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (*Manualul clinic de disjuncţii psihologice*) de David Barlow, Guilford Press, New York, 1993.

12. Pacienta îngrijorată a fost citată de Roemer şi Borkovec în „Worry”, p. 221.

13. Terapiile pentru disfuncţiile de anxietate: vezi, de exemplu, David H. Barlow

(ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disordtrs*, Guilford Press, New York.

1993.

14. Depresia la Styron: William Styron, *Darkness Visible*: *A Memoir of Madness*.

Random House, New York, 1990.

15. Motivele de îngrijorare ale celor deprimaţi sunt prezentate de Susan Nolen-

Hoeksma în „Sex Differences în Control of Depression” („Diferenţele sexuale în controlul depresiei”) în *Handbook of Mental Control* de Wegner şi Pennebaker.

16. Terapia depresiei: K. S. Dobson, „A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression” („Meta-analiza eficienţei terapiei cognitive în cazurile de depresie”), *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1989).

17. Studiu asupra tiparelor de gândire ale persoanelor deprimate, prezentat de Richard Wenzlaffân „The Mental Control of Depression” („Controlul mintal al depresiei”) în *Handbook of Mental Control* de Wegner şi Pennebaker.

18. Shelley Taylor şi alţii, „Maintaining Pozitive Illusions în the Face of Negative Information” („Menţinerea unor iluzii pozitive în confruntarea cu informaţii negative”), *Journal of Clinical and Social Psychology*, 8 (1989).

19. Cazul studentului răzbunător este preluat din cartea lui Daniel A. Weinberger.

„The Construct Validity of the Repressive Coping Style” („Valoarea constructivă a copierii stilului de refulare”) din *Repression and Dissociation* (*Refulare şi disociere*) de J. L. Sânger (ed.), University of Chicago Press, Chicago, 1990. Weinberger, care a dezvoltat conceptul de răzbunare în studiile sale anterioare împreună cu Gary F. Schwartz şi Richard Davidson, a devenit un cercetător de frunte în acest domeniu.

1. Groaza de examen: Daniel Goleman, Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception (Minciuni vitale, adevăruri simple: psihologia autoînşelării).

Simon and Schuster, New York, 1985.

2. Funcţionarea memoriei: Alan Baddeley, *Working Memory* (*Funcţionarea memoriei*), Clarendon Press, Oxford, 1986.

3. Cortexul prefrontal şi funcţionarea memoriei: Patricia Goldman-Rakic, „Celular and Circuit Basis of Working Memory în Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates".

(„Baza celulară şi a circuitelor memoriei funcţionale aflate în cortexul prefrontal la primatele nonumane"), *Progress în Brain Research*, 85,1990; Daniel Weinberger

— „A Connecţionist Approach to the Prefrontal Cortex" („O abordare corelaţionară a cortexului prefrontal"), *Journal of Neuropsychiatry* 5 (1993).

4. Motivaţia şi performanţa de elită: Anders Ericsson, „Expert Performance: Its Structure and Aquisition" („Performanţa experţilor, structura şi dobândirea sa").

American Psychologist (aug. 1994).

5. Avantajul IQ-ului asiatic: Hermstein şi Murray, *The Bell Curve*.

6. IQ-ul şi ocupaţia americanilor de origine asiatică: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (*Reuşitele americanilor*

de origine asiatică mai presus de IQ), Lawrence Eribaum, New Jersey, 1991.

7. Studiul asupra amânării răsplăţii la copiii de patru ani a fost prezentat în lucrarea „Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification" („Prezicerea competenţelor cognitive şi de autoreglare pornind de la amânarea răsplăţii în cazul preşcolarilor") de Yuichi Shoda, Walter Mischel şi Philip K. Peake, *Developmental Psychology*.

26,6 (1990), pp. 978 – 986.

8. Rezultatele la testele SAT în cazul copiilor impulsivi dar şi al celor stăpâniţi:

analizarea dalelor de la examene a fost făcută de Phil Peake, psiholog la Colegiul Smith.

9. IQ vs. Amânarea ca factor de previziune pentru examenele de admitere: comunicare personală a psihologului Phil Peake de la Colegiul Smith, care a analizat datele de la testele SAT într-un studiu al amânării recompensei făcut de Walter Mischel.

10. Impulsivitate şi delincvenţă: vezi discuţia din: Jack Block, „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency" („Despre relaţia dintre IQ, impulsivitate şi delincvenţă"), *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (1995).

11. Mama îngrijorată: Timothy A. Brown şi alţii, „Generalizând Anxiety Disorder".

(„Disfuncţii de anxietate generalizată") din

Clinical Handbook of Psychological Disorders de David H. Barlow (ed.), Guilford Press, New York, 1993.

12. Controlorii de trafic şi anxietatea: W. E. Collins şi alţii, „Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists" („Relaţia dintre punctajele obţinute la testul de anxietate din cadrul Academiei de Aviaţie şi performanţa practica a controlorilor de trafic aerian").

FA A Office of Aviation Medicine Reports (mai 1989).

13. Anxietatea şi rezultatele la şcoală: Bettina Seipp, „Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis" („Anxietatea şi rezultatele la şcoală: o meta-analiză"), *Anxiety Research*, 4,1 (1991).

14. Îngrijorări: Richard Metzger şi alţii, „Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing" („îngrijorările modifica felul în care sunt luate hotărârile: efectele gândirii negative asupra procesului cognitiv", *Journal of Clinical Psychology* (ian. 1990).

15. Ralph Haber şi Richard Alpert, „Test Anxiety" („Teste de anxietate"), *Journal of Abnormal and Social Psychology* 13 (1958).

16. Studenţi anxioşi: Theodore Chapin, „The Relationship of Trăit Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety" („Relaţia

dintre anxietatea datorată rezultatelor la învăţătură şi grija de a reuşi”), *Journal of Collège Student Development* (mai 1989).

17. Gândurile negative şi rezultatele la teste: John Hunsley, „Internai Dialogue During Academic Examinations” („Dialogul intern în timpul examenelor”).

Cognitive Therapy and Research (dec. 1987).

18. Internişti‌i care fac cadou o bomboană: Alice Isen şi alţii, „The Influence of Pozitive Affect on Clinical Problem Solving” („Influenţa afectului pozitiv asupra rezolvării problemelor clinice”), *Medical Decision Making* (lui. – sept. 1991).

19. Speranţa şi notele proaste: C.R. Snyder şi alţii, „The Will and the Ways:

Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope”.

(„Voinţa şi căile: dezvoltarea şi validarea gradului de diferenţiere individuală a speranţei”), *Journal of Personality and Social Psychology* 60,4 (1991), p. 579.

20. I-am luat un interviu lui C.R. Snyder în *The New York Times* (24 dec. 1991).

21. Înotătorii optimişti: Martin Seligman, *Leamed Optimism* (*Optimismul dobândit*).

Knopf, New York, 1991.

22. Optimismul realist faţă de cel naiv: vezi, de exemplu, Carol Whalen şi alţii.

„Optimism în Children’s Judgments of Health and Environmental Risks” („Optimismul în

judecăţile copiilor asupra sănătăţii şi riscurilor din mediul înconjurător”), *Health Psychology* 13 (1994).

23. I-am luat un interviu lui Martin Seligman despre optimism în *The New York Times* (3 feb. 1987).

24. I-am luat un interviu lui Albert Bandura despre autoeficienţă în 77 ie *New York Times* (8 mai 1988).

25. Mihaly Csikszentmihalyi, „Play and Intrinsic Rewards” („Joaca şi răsplăţile intrinsece”), *Journal of Humanistic Psychology* 15,3 (1975).

26. Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (Transa:

psihologia experienţei optime), ed. 1, Harper and Row, New York, 1990.

27. „Like a waterfall” („Ca o cascadă”): *Newsweek* (28 feb. 1994).

28. I-am luat un interviu dr. Csikszentmihalyi în *The New York Times* (4 mart. 1986).

29. Creierul în transă: Jean Hamilton şi alţii, „Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked, Potenţial and Attention Measures” („Scala adaptării bucuriei intrinsece şi a plictiselii: validarea prin personalitate, prin potenţialul evocat şi prin măsurarea atenţiei”), *Personality and Individual Differences* 5,2 (1984).

30. Activarea corticală şi oboseala: Ernest

Hartmann, *The Functions of Sleep* (*Funcţiile somnului*), Yale University Press, New Haven, 1973.

31. I-am luat un interviu dr. Csikszentmihalyi în *The New York Times* (22 mart. 1992).

32. Studiul transei şi studenţii la matematică: Jeanne Nakamura, „Optimal Experience and the Uses of Talent" („Experienţa optima şi folosirea talentului") din Mihaly Csikszentmihalyi şi Isabella Csikszentmihaly, *Optimal Experience*: *Psychological Studies of Flow* în *Consciousness* (*Experienţa optimă*: *studii psihologice asupra transei în conştientizare*), Cambridge University Press. Cambridge, 1988.

1. Autoconştientizarea şi empatia: vezi, de exemplu, John Mayer şi Melissa Kirkpatrick, „Hot Informaţion-Processing Beeomes More Accurate With Open Emoţional Experience" („Procesarea informaţiilor fierbinţi devine mai exactă atunci când exista o experienţă emoţională deschisă"), Universitatea din New Hampshire, manuscris nepublicat (oct. 1994); Randy Larsen şi alţii, „Cognitive Operations Associated With Individual Differences în Affect Intensity" („Operaţiile cognitive asociate cu diferenţele individuale la nivelul intensităţii afective"), *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987).

2. Robert Rosenthal şi alţii, „The PONS Test; Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" („Testul

PONS: măsurarea sensibilităţii la indiciile nonverbale”) în *Advances în Psychological AssessmerU* de P. McReynolds, Jossey-Bass, San Francisco, 1977.

3. Stephen Nowicki şi Marshall Duke, „A Measure of Nonverbal Social Processing Ability în Children Between Ages of 6 and 10” („O măsură a capacităţii de analizare a indiciilor sociale nonverbale la copiii între 6 şi 10 ani”), lucrare prezentată la întrunirea Societăţii Americane de Psihologie (1989).

4. Mamele care au acţionat ca nişte cercetătoare după ce au fost pregătite de Marian Radke-Yarrow şi Carolyn Zahn-Waxler la Laboratoarele de Dezvoltare Psihologică din cadrul Institutului Naţional de Sănătate Mintală.

5. Am scris despre empatie, despre rădăcinile dezvoltării sale şi despre neurologia sa în *The New York Times* (28 mart. 1989).

6. Trezirea empatiei la copii: Marian Radke-Yarrow şi Carolyn Zahn-Waxler în

„Roots, Motives and Patterns în Children’s Prosocial Behavior” („Rădăcini, motive şi tipare de comportament prosocial la copii”), din Ervin Staub (ed.) şi alţii, *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (*Dezvoltarea şi menţinerea comportamentului prosocial*), Plenum, New York, 1984.

7. Daniel Stern, The Interpersonal World of the Infant (Lumea interpersonală a sugarului),

Basic Books, New York, 1987, p. 30.

8. Stern, op. Cit.

9. Copiii deprimaţi sunt descrişi de Jeffrey Pickens şi Tiffany Field în „Facial Expressivity în Infants of Depressed Mothers" („Expresia facială a sugarilor cu mame deprimate"), *Developmental Psychology* 29,6 (1993).

10. Studierea violatorilor violenţi de copii a fost făcută de Robert Prentky, psiholog la Philadelphia.

11. Empatia la pacienţii „bordeline": Lee C. Park şi alţii, „Giftedness and Psychological Abuse în Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment" („înzestrarea şi abuzul psihologic la personalităţile la limita disfuncţiei: relevanţa lor în privinţa naşterii şi a tratamentului"), *Journal of Personality Disorders* 6 (*1992*)

12. Leslie Brothers, „A Biological Perspective on Empathy" („Perspectiva biologică asupra empatiei"), *American Journal of Psychialry* 146,1 (1989).

13. Brothers, „A Biological Perspective", p. 16.

14. Fiziologia empatiei; Robert Levenson şi Anna Ruef, „Empathy: A Physiological Substrate" („Empatia: substratul fiziologic"), *Journal of Personality and Social Psychology* 63,2 (1992).

15. Martin L. Hoffman, „Empathy, Social Cognition, and Moral Action" („Empatia,

cunoaşterea socială şi acţiunile morale”) din W. Kurtines şi J. Gerwitz (ed.).

Moral Behavior and Development: Advances în Theory, Research, and Applications

(Comportamentul moral şi dezvoltarea: progrese în teorie, cercetare şi aplicarea în practică), John Wiley and Sons, New York, 1984.

16. Studii asupra legăturii dintre empatie şi etică pot fi găsite în „Empathy, Social Cognition, and Moral Action” de Hoffman.

17. Am scris despre ciclul emoţional care culminează cu crimele sexuale în *The New York Times* (14 apr. 1992). Sursa era William Pithers, psiholog la Vermont Departament of Corrections.

18. Natura psihopatiei este descrisă mai amănunţit într-un articol pe care l-am scris în *The New York Times* pe 7 lui. 1987. Mare parte din ce am scris aici este preluat de fapt dintr-o lucrare a lui Robert Hare, psiholog la Universitatea British Columbia, expert în psihopatie.

19. Leon Bing, *Do or Die* (*Fă-o sau mori*), Harper Collins, New York, 1991.

20. Soţii care îşi bat nevestele: Neil S. Jacobson şi alţii, „Affect, Verbal Content, and Psychophysiology în the Arguments of Couples With a Violent Husband”.

(„Afectul, conţinutul verbal şi psihofiziologia în certurile din cuplurile cu soţi violenţi”), *Journal of Clinical Psychology* (lui. 1994).

21. Psihopaţii nu se tem de nimic – efectul

este observabil în faptul că psihopaţii criminali sunt de-a dreptul şocaţi: una dintre cele mai recente replici ale acestui efect apare în cartea lui Christopher Patrick şi alţii, „Emotion în the Criminal Psychopath: Fear Image Processing” („Emoţii la psihopatul criminal: prelucrarea imaginii fricii”), *Journal of Abnormal Psychology*, 103 (1994).

Capitolul 8. Artele sociale 1. Schimbul dintre Jay şi Len a fost prezentat de Judy Dunn şi Jane Brown în

„Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation în Early Childhood” („Relaţii, discuţii despre sentimente şi dezvoltarea reglării afectului în prima copilărie”), Judy Garber şi Kenneth A. Dodge (ed.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulalion* (*Dezvoltarea reglării emoţiei şi dereglarea ei*), Cambridge University Press, Cambridge, 1991. Înfloriturile dramatice îmi aparţin.

2. Regulile de exprimare apar la Paul Ekman şi Wallace Friesen în *Unmasking the Face* (*Demascarea chipului*), Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1975.

3. Călugări în toiul bătăliei: povestea este relatată de David Busch în „Culture Cul-de-Sac” („Cultura în fundătură”), *Arizona State University Research* (primăvară/vară 1994).

4. Studierea modificării dispoziţiilor a fost

prezentata de Ellen Sullins în aprilie 1991 într-o ediţie a *Personality and Social Psychology Bulletin*.

5. Studiile asupra transmiterii dispoziţiilor şi asupra sincronizării sunt făcute de Frank Bernieri, psiholog la Universitatea de Stat Oregon; am scris despre lucrările sale în *The New York Times*. Mare parte din cercetările sale apar în „Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony" („Coordonarea interpersonală, potrivirea comportamentală şi sincronizarea interpersonală") de Bernieri şi Robert Rosenthal, în *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (*Ideile fundamentale ale comportamentului nonverbal*) de Robert Feldman şi Bernard Rime
(ed.), Cambridge University Press, Cambridge, 1991.

6. Teoria antrenării este propusă de Bernieri şi Rosenllial în *Fundamentals of Nonverbal Behavior*.

7. Thomas Hatch, „Social Intelligence în Young Children" („Inteligenţa socială la copiii mici"), lucrare prezentata la întrunirea anuală a Asociaţiei Psihologilor Americani (1990).

8. Cameleonii sociali: Mark Snyder, „Impression Management: The Seif în Social Interaction" („Managementul care face impresie: şinele în interacţiunea socială") din L.S.

Wrightsman şi K. Deaux, *Social Psychology în the ’8Os* (*Psihologia socială a anilor ‘80*), Brooks/Cole, Monterey, California, 1981.

9. E. Lakin Phillips, The Social Schills Basis of Psychopathology (Baza trăsăturilor sociale ale psihopatologiei), Grune and Stratton, New York, 1978, p. 140.

10. Disfuncţiile învăţării nonverbale: Stephen Nowicki şi Marshall Duke, Helping the Child Who Doesn’t Fit m (Cum poate fi ajutat copilul care nu reuşeşte să se adapteze), Peachtree Publishers, Adanta, 1992. Vezi şi Byron Rourke, Nonverbal Leaming Disabilities (Disfuncţiile învăţării nonverbale), Guilford Press, New York, 1989.

11. Nowicki şi Duke, Helping the Child Who Doesn’t Fit în

12. Aceasta vinietă şi cronica studiului asupra intrării într-un grup este din

„Children’s Entry Behavior” („Comportamentul de intrare în grup al copiilor”)

de Martha Putallaz şi Aviva Wasserman, din Steven Asher şi John Cole (ed.).

Peer Rejeclion în Childhood (*Respingerea semenilor în copilărie*), Cambridge University Press, New York, 1990.

13. Putallaz şi Wasserman, „Children’s Entry Behavior”.

14. Hatch, „Social Intelligence în Young Children”.

15. Povestea lui Terry Dobson despre beţivul

japonez şi bătrân este folosita cu permisiunea autorului. Ea este de asemeni citata şi în *How Can I Help*? (*Cum aş putea să ajut*?) de Ram Dass şi Paul Gorman, Alfred A. Knopf, New York.

1985, pp. 167 – 171.

PARTEA A TREIA

INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ APLICATĂ

Capitolul 9. Duşmani intimi 1. Există multe posibilităţi de a calcula procentul de divorţuri, iar mijloacele statistice folosite vor determina diferite rezultate. Unele metode arată că rata divorţurilor ajunge la 50% şi că s-a mai redus puţin. Dacă luăm în calcul divorţurile ca număr total într-un an, se pare că ele au atins apogeul în anii 1980. Dar statisticile pe care le citez aici calculează nu numărul divorţurilor care se petrec într-un an, ci degrabă posibilităţile ca un cuplu căsătorit să sfârşească prin a divorţa în anul respectiv. Statisticile arată o rata crescândă a divorţurilor în ultimul secol. Mai multe amănunte în *What Predicts Divorce*: *The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (*Ce anume prezice divorţul*:

relaţia dintre procesul marital şi rezultatele sale) de John Gottman, Lawrence Eribaum Associates, Inc., Hillsdale, New Jersey, 1993.

2. Lumile total diferite ale băieţilor şi fetelor: Cleanor Maccoby şi C. N. Jacklin.

„Gender Segregation în Childhood” („Segregarea de gen în copilărie”) în H. Reese

ted.). Advaiices în Child Development and Behavior (Noi progrese în dezvoltarea şi comportamentul copilului), Academic Press. New York, 1987.

3. Prieteni dejoacă de acelaşi sex: John Gottman, „Same and Cross Sex Friendship în Young Children" („Prieteniile de acelaşi sex şi de sex diferit la copiii mici")

din J. Gottman şi J. Parker (ed.), *Conversation of Friends* (*Conversaţiile prietenilor*), Cambridge University Press, New York, 1986.

4. Acesta şi rezumatul care urmează asupra diferenţelor sexuale care afectează reacţia faţa de viaţa în societate şi emoţiile care decurg se bazează pe o excelentă cronică din „Gender and Emotion" („Genul şi emoţiile") de Leslie R.

Brody şi Judith A. Hali, din Michael Lewis şi Jeannette Haviland (ed.), *Handbook of Enwtions*, Guilford Press, New York, 1993.

5. Brody şi Hali, „Gender and Emotion", p. 456.

6. Fetele şi arta agresiunii: Robert B. Caims şi Beverley D. Caims, *Lifelines and Risks* (*Puncte de reper şi riscuri*), Cambridge University Press, New York, 1994.

7. Brody şi Hali, „Gender and Emotion", p. 454.

8. Descoperirile despre diferenţele de sex la nivelul emoţiilor sunt trecute în revistă în „Gender

and Emotion" de Brody şi Hali.

9. Importanţa unei bune comunicări pentru femei a fost prezentată de Mark H.

Davis şi H. Alan Oathout în „Maintenance of Satisfaction în Romantic Relationships: Empathy and Relaţional Competence" („Menţinerea satisfacţiei într-o relaţie romantică: empatie şi competenţă relaţională"), *Journal of Personality and Social Psychology* 53,2 (1987), pp. 397 – 410.

10. Studierea nemulţumirilor soţilor şi soţiilor: Robert J. Stemberg, „Triangulating Love" („Triunghiul amoros") din Robert Stemberg şi Michael Barnes (ed.), *The Psychology of Love* (*Psihologia iubirii*), Yale University Press, New Haven, 1988.

11. Descifrarea chipurilor triste: studiul este făcut de dr. Ruben C. Gur de la Facultatea de Medicina a Universităţii Pennsylvania.

12. Schimburile dintre Fred şi Ingrid sunt preluate din Gottman, *What Predicts Divorce*, p. 84.

13. Studiul asupra căsniciei este făcut de John Gottman şi colegii săi de la Universitatea din Washington, fiind descris mai în amănunt în două cărţi: John Gottman.

Why Marriages Succeed or Fail (*De ce mariajele reuşesc sau ajung să fie un eşec*).

Simon and Schuster, New York, 1994 şi *What Predicts Divorce*.

14. Zidul: Gottman, What Predicts Divorce.

15. Gânduri otrăvite: Aaron Beck, *Love* Is Never *Enough* (*Iubirea nu e niciodată de ajuns*), Harper and Row, New York, 1988, pp. 145 – 146.

16. Ce se gândeşte în cazul căsniciilor cu probleme: Gottman, *What Predicts Divorce*.

17. Gândirea distorsionata a soţilor violenţi este descrisă în „Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men" („Atribuirea intenţiilor negative comportamentului soţiilor: atributele soţilor violenţi comparativ cu cei nonviolenţi") de Amy Holtzworth-Munroe şi Glenn Hutchinson, *Journal of Abnormal Psychology* 102,2 (1993), pp. 206 – 211. Suspiciunea bărbaţilor care dau dovada de agresivitate sexuală: Neil Malamuth şi Lisa Brown, „Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications".

(„Percepţia agresivităţii sexuale a bărbaţilor în comunicarea femeilor"), *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994).

18. Soţii care îşi bat nevestele: există trei categorii de soţi care devin violenţi: cei care o fac rareori, cei care o fac la supărare, când se enervează şi cei care o fac la rece, în mod calculat. Terapia se pare că ajuta doar la cei din primele două categorii. Vezi Neil Jacobson şi alţii, *Clinical Handbook of Marital Therapy*

(*Manualul terapiei căsniciei*), Guilford Press, New York. 1994.

19. Potopul: Gottman, What Predicts Divorce.

20. Soţilor nu le plac ciorovăieliie: Robert Levenson şi alţii, „The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Longterm Marriages” („Influenţa vârstei şi genului asupra afectului, fiziologiei şi relaţiilor dintre ele: studiu asupra căsniciilor de durată”), *Journal of Personalily and Social Psychology* 67 (1994).

21. Potopul la soţi: Gottman, *What Predicts Divorce*.

22. Bărbaţii sunt ca un zid, femeile critică: Gottman, *What Predicts Divorce*.

23. „Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV” („Soţia acuzată că şi-a împuşcat soţul din pricina unui meci de fotbal de la televizor”), *The Neui York Times* (3 nov. 1993).

24. Certurile productive din căsnicie: Gottman, *What Predicts Divorce*.

25. Lipsa capacităţii de împăcare în cupluri: Gottman, *What Predicts Divorce*.

26. Cei patru paşi care duc la „certuri pozitive” sunt din Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*.

27. Supravegherea pulsului: Gottman, *Ibid*.

28. Prinderea din zbor a automatismelor de gândire: Beck, *Imve Is Never Enough*.

29. Oglindirea: Harville Hendrix, Getting the Love You Want (Cum să oblii iubirea pe care o doreşti), Henry Hoit, New York, 1988.

Capitolul 10. Conducând cu inima 1. Prăbuşirea pilotului care îi intimida pe ceilalţi: Cari Lavin, „When Moods Affect Safety: Communications în a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up” („Atunci când dispoziţiile afectează siguranţa persoanei: comunicarea în cockpit înseamnă că ea se face totuşi undeva în aer”), *The New York Times* (26 iun. 1994).

2. Sondajul asupra a 250 de directori: Michael Maccoby, „The Corporate Climber Has to Fiind His Heart” („Cine vrea să urce treptele ierarhice trebuie să aibă mult curaj”), *Fortune* (dec. 1976).

3. Zuboff: într-o conversaţie din iunie 1994. Pentru impactul tehnologiilor de informare, vezi cartea ei *în the Age of the Smart Machine* (*În epoca maşinilor deştepte*), Basic Books, New York, 1991.

4. Povestea unui vicepreşedinte sarcastic mi-a fost spusă de Hendrie Weisinger, psiholog la UCLA, Şcoala Superioară de Afaceri. Cartea sa *The Criticai Edge*:

How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Ojf (*Punctul critic*: *cum poţi comenta pozitiv sau negativ compania şi să merite*), I.ittle, Brown.

Boston, 1989.

5. Sondajul asuprş izbucnirilor directorilor a fost făcut de Robert Baron, psiholog la Institutul Politehnic Rensselaer, pe care l-am intervievat în

The New York Times (1 1 sept. 1990).

6. Criticile, cauză a conflictelor; Robert Baron, „Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Effi Cacy of Four Interventions" („Cântărirea efectelor distrugătoare ale criticilor: eficacitatea relativă a patru intervenţii"), *Journal of Applied Psychology* 75,3 (1990).

7. Critica precisă şi cea vagă: Harry Levinson, „Feedback to Subordinates".

(„Feedback-ul şi subalternii"), *Addendum to the Levinson Letter* (*Addenda la scrisoarea lui Levinson*), Institutul Levinson, Waltham, Massachusetts (1992).

Note

8. Schimbarea la faţă a forţei de muncă: un sondaj pe 645 de companii naţionale făcut de o firmă de consultanţă din Manhattan – Towers Perrin, prezentat în *The New York Times* (26 aug. 1990).

9. Rădăcinile urii: Vamik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies* (*Nevoia de a avea duşmani şi aliaţi*), Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1988.

10. Thomas Pettigrew: i-am luat un interviu lui Pettigrew pentru *The New York Times*

(12 mai 1987).

11. Stereotipuri şi idei preconcepute subtile: Samuel Gaertner şi John Davidio, *Prejudice*,

Discrimination, and Racism (*Prejudecăţi, discriminare şi rasism*), Academic Press, New York, 1987.

12. Idei preconcepute subtile: Gaertner şi Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.

13. Relman: citat în Howard Kohn, „Service With a Sneer" („Servicii fără tragere de inimă"), *The New York Times Sunday Magazine* (11 nov. 1994).

14. IBM: „Responding to a Diverse Work Force" („Reacţia faţă de o forţă de muncă diversa"), *The New York Times* (26 aug. 1990).

15. Puterea de a se exprima cu glas tare: Fletcher Blanchard, „Reducing the Expression of Racial Prejudice" („Reducerea exprimării prejudecăţilor rasiale"), *Psychological Science* (vol. 2,1991).

16. Stereotipurile distrug: Gaertner şi Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.

17. Echipele: Peter Drucker, „The Age of Social Transformation" („Vârsta transformării sociale"), *The Atlantic Monthly* (nov. 1994).

18. Conceptul de inteligenţa de grup este inventat de Wendy Williams şi Robert Stemberg, „Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others" („Inteligenţa de grup: de ce unele grupuri sunt mai bune decât altele"), *Intelligence* (1988).

19. Studierea celebrităţilor în cadrul laboratoarelor Bell a fost prezentata de Robert

Kelley şi Janet Caplan în „How Bell Labs Creates Star Performere” („Cum s-au creat la laboratoarele Bell performeri celebri”), *Harvard Business Review*

(iulie-aug. 1993).

20. Utilitatea reţelelor neoficiale este citată de David Krackhardt şi Jeffrey R. Hanson în „Informai Networks: The Company Behind the Chart” („Reţelele neoficiale: compania din spatele graficului”), *Harvard Business Revietv* (iulie-aug. 1993), p. 104.

Capitolul 11. Minte şi medicină 1. Sistemul imunitar pe post de creier al trupului: Francisco Varela în cadrul întrunirii Cea de-a treia minte şi viaţa, Dharamsala, India (dec. 1990).

2. Mesageri chimici între creier şi sistemul imunitar: vezi Robert Ader şi alţii.

Psychoneuroimmunology (*Psihoneuroimunologia*), ediţia a 2-a, Academic Press.

San Diego, 1990.

3. Contactul dintre nervi şi celulele imune: David Felten şi alţii, „Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue” („Inversarea noradrenalinei sistemului simpatic în ţesutul limfoid”), *Journal of Immunology* 135 (1985).

4. Hormonii şi funcţiile imunitare: B. S. Rabin şi alţii: „Bidirecţional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System” („Interacţiunea bidirecţionala între sistemul

nervos central şi sistemul imunitar”), *Criticai Reviews în Immunology* 9 (4), (1989), pp. 279 – 312.

5. Legăturile dintre creier şi sistemul imunitar: vezi, de exemplu, Steven B. Maier şi alţii, „Psychoneuroimmunology” („Psihoneuroimunologia”), *American Psychologist* (dec. 1994).

6. Emoţiile toxice: Howard Friedman şi S. Boothby-Kewley, „The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View” („Personalitatea care predispune la boală: un punct de vedere meta-analitic”), American *Psychologist* 42 (1987). Această vastă analiză a studiilor care folosesc „meta-analiza” şi care rezultă din multe alte studii mai mici poate fi combinata din punct de vedere statistic într-un studiu enorm.

Acest lucru ar permite efecte ce nu s-ar vedea în orice studiu, dar s-ar putea detecta mai uşor datorită unui număr total de persoane studiate mult mai mare.

7. Scepticii susţin că imaginea emoţională în strânsă legătură cu numărul mare de îmbolnăviri este de fapt profilul chintesenţei neurotice – un adevărat naufragiu în anxiozitate, depresie şi furie emoţională. Aceste procente mari de îmbolnăvire care sunt prezentate se datorează nu atâta unor motive medicale, cât unei înclinaţii a oamenilor de a se plânge de problemele de sănătate,

exagerându-le gravitatea. Friedman şi alţii susţin că importanţa emoţiilor în apariţia bolilor se rezumă doar la cercetările în care evaluările medicilor sunt făcute doar asupra semnelor observabile de boală şi ale analizelor medicale şi nu ţin cont de plângerile pacienţilor, care determină nivelul de îmbolnăvire – cea dintâi soluţie fiind una mai obiectivă. Sigur că există posibilitatea ca o stare proastă să fie rezultatul unei condiţii fizice precare, precum şi posibilitatea de a grăbi apariţia bolii; din acest motiv, datele cele mai convingătoare provin din nişte studii de prospecţie în care stările emoţionale sunt evaluate independent de cele de boală.

8. Gail Ironson şi alţii, „Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction în Coronary Artery Disease” („Efectele mâniei asupra ventriculului stâng în bolile coronariene”), *The American Journal of Cardiology*, 70,1992. Eficienţa pompării sangvine se mai numeşte uneori şi „ejection fraction”, ceea ce califică acea capacitate a inimii de a pompa sângele din ventriculul stâng în artere. Astfel se măsoară procentajul de sânge pompat din ventricule la fiecare bătaie a inimii.

În bolile de inimă, scăderea pompării înseamnă o slăbiciune a muşchiului inimii.

9. Dintre cele peste 12 studii despre ostilitate şi moarte pricinuite de bolile de inimă, o parte au arătat că ar exista o legătură, numai că acest

neajuns poate să se datoreze diferenţelor de metodă, cum ar fi o proastă măsurare a ostilităţii, precum şi efectului relativ subtil al acestuia. De exemplu, cel mai mare număr de decese cauzate de efectul ostilităţii se pare că se produc cam la vârstele mijlocii. Dacă studiul nu reuşeşte să găsească acele cauze ale decesului pentru oamenii aflaţi la această vârstă, înseamnă că practic ratează efectul.

10. Ostilitatea şi bolile de inimă: Redford Williams, *The Trusting Heart* (*O inimă de încredere*), Times Books/Random House, New York, 1989.

11. Peter Kaufman: i-am luat un interviu dr. Kaufman pentru *The New York Times*

(1 sept. 1992).

12. Un studiu făcut la Stanford asupra mâniei şi celui de-al doilea infarct: Cari Thoreson l-a prezentat în cadrul Congresului International de Medicină Comportamentală de la Uppsala, Suedia (lui. 1990).

13. Lynda H. Powell, „Emoţional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity în Post M.I. Men" („Trezirea emoţională ca factor predictiv al mortalităţii şi morbidităţii bărbaţilor după operaţii"), *Circulalion*, voi. 82. Nr. 4.

Anexa III. Oct. 1990.

14. Murray A. Mittleman, „Triggering of Myocardial Infareţion Onset by Episodes of

Anger" („Declanşarea infarctului miocardic în urma crizelor de furie"), *Circulation*, voi. 89, nr. 2 (1994).

15. Reprimarea mâniei ridică tensiunea arterială: Robert Levenson, „Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emoţional Episode?"

(„Oare putem controla emoţiile şi cum ar putea un asemenea control să modifice un episod emoţional?" din *Fundamental Questions About Emotions* (*întrebări fundamentale asupra emoţiilor*) de Richard Davidson şi Paul Ekman.

Oxford University Press, New York, 1995.

16. Stilul personal furios: am scris despre studiul lui Redford Williams asupra mâniei şi asupra inimii în *The New York Times Good Health Magazine* (16 apr. 1989).

17. O reducere de 44% la cel de-al doilea infarct: Thoreson, op. Cit.

18. Programul dr. Williams pentru stăpânirea mâniei: Williams, *The Trusting Heart*.

19. Femeia care îşi făcea mereu griji: Timothy Brown şi alţii: „Generalizând Anxiety Disorder" („Disfuncţii ale anxietăţii generalizate") din *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (*Manualul disfuncţiilor psihologice*) de David H. Barlow

(ed.), Guilford Press, New York, 1993.

20. Stresul şi metastazele: Bruce McEwen şi Eliot Stellar, „Stres and the Individual:

Mechanisms Leading to Disease" („Stresul şi individul: mecanismele care duc la îmbolnăvire"), *Archives of Internai Medicine* 153 (27 sept. 1993). Studiul pe care îl descriu este în „Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" („Biologia şi relevanţa clinică a celulelor umane ucigătoare") de M. Robertson şi J. Ritz, *Blood* 76 (1990).

21. Pot exista multiple motive pentru care oamenii stresaţi devin mai vulnerabili la boală, aparte de căile biologice fireşti. Unul ar fi felul în care oamenii încearcă să-şi calmeze anxietatea – de exemplu, fumatul, băutul sau îndopatul cu alimente nesănătoase sunt în sine un pericol. Pe de altă parte, exista şi această îngrijorare permanentă şi anxietate care îi pot face pe oameni să-şi piardă somnul sau să uite să îşi respecte tratamentele medicale sau dietele, prelungindu-şi boala pe care deja o au. Cel mai adesea însă, mai mult ca sigur, acestea merg mână în mână, stresul şi boala sunt un tandem.

22. Stresul slăbeşte sistemul imunitar: de exemplu, într-un studiu făcut asupra unor studenţi la medicină care se confruntă cu stresul la examene, s-a demonstrat că aceştia nu numai că au un control scăzut asupra sistemului imunitar, ceea ce duce la herpesuri, dar prezintă şi o scădere a capacităţii globulelor albe de a ucide celulele bolnave, precum şi un nivel crescut de substanţe chimice, asociat cu suprimarea

capacităţilor imunitare ale limfocitelor, globulele albe concentrându-se asupra răspunsului imunologic. Vezi Ronald Glaser şi Janice Kiecolt-Glaser, „Stress-Associated Depression în Celular Immunity” („Depresia asociata stresului la nivel imunitar”), *Brain, Behavior, and Immunity* 1 (1987).

Dar în majoritatea acestor studii se arată că există o slăbire a capacităţii de apărare imunologică în faţa stresului, totuşi nefiind foarte clar dacă aceste niveluri sunt atât de scăzute încât să ducă la riscuri medicale.

23. Stresul şi răcelile: Sheldon Cohen şi alţii, „Psychological Stres and Susceptibility to the Common Cold” („Stresul psihologic şi sensibilitatea exagerată la răcelile obişnuite”), *New England Journal of Medicine* 325 (1991).

24. Supărările zilnice şi infecţiile: Arthur Stone şi alţii, „Secretory Igă as a Measure of Immunocompetence”, *Journal of Human Stres* 13 (1987). Într-un alt studiu.

246 de soţi, soţii şi copii au ţinut un jurnal zilnic al motivelor de stres din familia lor într-un sezon cu gripă. Cei care au avut cele mai multe crize familiale au avut şi cele mai multe gripe şi mai multe zile cu febră, făcându-se inclusiv o măsurătoare a nivelului anticorpilor. Vezi şi R. D. Clover şi alţii, „Family Funcţioning and Stres aş Predictors of Influenza B Infection”

(„Funcţionarea familiei şi stresului ca indicatori ai gripei infecţioase B”), *Journal of Family Practice* 28 (mai 1989).

25. Herpesurile şi stresul: o serie de studii făcute de Ronald Glaser şi Janice Kiecolt-Glaser – de ex., „Psychological Influences on Immunity” („Influenţele psihologice asupra imunităţii”), *American Psychologist* 43 (1988). Relaţia dintre stres şi herpes este atât de puternică, încât acest lucru a fost demonstrat într-un studiu pe numai zece pacienţi, folosindu-se herpesui ca măsurătoare; cu cât anxietatea era mai mare, stresul înregistrat de către pacienţi era şi el mai mare şi creştea pericolul apariţiei de herpesuri în următoarele săptămâni; perioadele calme din vieţile lor duceau la liniştirea herpesurilor, care nu mai apăreau. Vezi H. E. Schmidt şi alţii, „Stres aş a Precipitating Factor în Subiects With Recurrent Herpes Labialis” („Stresul ca factor ce grăbeşte recurenţa herpesului la persoanele vulnerabile”), *Journal of Family Practice* 20 (1985).

26. Anxietatea la femei şi bolile de inimă: Cari Thoreson a prezentat acest studiu la Congresul International de Medicină Comportamentală de la Uppsala, Suedia

(iulie 1990). Anxietatea poate de asemenea să joace un rol în a-i face pe unii oameni vulnerabili la bolile de inimă. Într-un studiu făcut la Universitatea Alabama, la Facultatea de Medicină, pe 1 123 de bărbaţi şi femei între 45 şi 77 de ani,

s-a evaluat profilul lor emoţional. Acei bărbaţi care aveau înclinaţii mai mari spre anxietate şi spre îngrijorare la vârsta mijlocie riscau mai mult decât ceilalţi să facă hipertensiune 20 de ani mai târziu. Vezi Abraham Markowitz şi alţii, *Journal of the American Medical Association* (14 nov. 1993).

27. Stresul şi cancerul colorectal: Joseph C. Courtney şi alţii, „Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer" („Viaţa stresantă şi riscul de a face cancer colorectal"), *Epidemiology* (sept. 1993), 4 (5).

28. Relaxarea pentru contrabalansarea simptomelor bazate pe stres: vezi, de exemplu, Daniel Goleman şi Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (*Medicina minţii şi a trupului*), Consumer Reports Books/St. Martin's Press, New York, 1993.

29. Depresia şi bolile: vezi, de ex., Seymour Reichlin, „Neuroendocrine-Immune Interactions" („Interacţiunea neuroendocrină şi imună"), *New England Journal of Medicine* (21 oct. 1993).

30. Transplantul de măduvă osoasă: citat de James Străin, „Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients" („Consecinţele în urma unei intervenţii care presupune şi o consultaţie la nivel psihiatric atunci când pacienţii suferă la o vârstă avansată de o fractură de şold"), *American Journal of Psychiatry* 148 (1991).

31. Howard Burton şi alţii, flie Relationship of Depression to Survival în Chronic Renal Failure"

(„Relaţia dintre depresie şi supravieţuire în bolile cronice renale”), *Psychosomatic Medicine* (mart. 1986).

32. Lipsa de speranţa şi decesul în urma bolilor de inimă: Robert Anda şi alţii.

„Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease în a Coborî of U.S. Adults” („Deprimarea, lipsa de speranţă şi riscul îmbolnăvirii de boli de inimă în cazul mai multor adulţi din SUA”), *Epidemiology* (lui. 1993).

32. Depresia şi infarctul: Nancy Frasure-Smith şi alţii, „Depression Following Myocardial Infareţion” („Depresia care însoţeşte infarctul miocardic”), *Journal of the American Medical Association* (20 oct. 1993).

33. Depresia în mai multe boli: dr. Michael von Korff de la Universitatea Washington, psihiatrul care a făcut acest studiu, a subliniat că în cazul unor asemenea pacienţi care se confruntă cu situaţii dificile şi care trăiesc de pe o zi pe alta, „dacă tratezi depresia unui pacient, constaţi ameliorări fără modificări ale stării de sănătate fizică. Dacă eşti deprimat, simptomele ţi se par însă mai grave. O boală fizică de obicei cronică este o mare problemă pentru adaptabilitate. Dacă eşti deprimat, eşti mai puţin capabil să înveţi să ai grijă de boala ta. Chiar şi în cazul bolilor fizice, dacă eşti motivat şi ai destulă energie şi sentimentul valorii de sine

— Toate acestea fiind sub semnul întrebării în cazul unei depresii – atunci oamenii se pot adapta remarcabil chiar şi la cele mai cumplite neajunsuri de sănătate”.

34. Optimismul şi operaţiile de bypass: Chris Peterson şi alţii, Leamed Helplessness:

A Theory for the Age of Personal Control (Dobândirea depăşirii neajutorării: o teorie pentru vârsta controlului personal), Oxford University Press, New York, 1993.

35. Accidentele la coloana vertebrală şi speranţa: Timothy Elliott şi alţii, „Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability” („Negocierea realităţii după un accident fizic: speranţa, depresia şi infirmitatea”), *Journal of Personality and Social Psychology* 61,4 (1991).

36. Riscul medical al izolării sociale: James House şi alţii, „Social Relationships and Health” („Relaţiile sociale şi sănătatea”), *Scieiâce* (29 lui. 1988). Dar vezi şi o descoperire controversată: Carol Smith şi alţii, „M’eta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes” („Meta-analiza legăturilor dintre sprijinul social şi rezultatele în direcţia sănătăţii”), *Journal of Behavioral Medicine*

(1994).

37. Izolarea şi riscul de deces: alte studii sugerează un mecanism biologic în funcţie.

Aceste descoperiri, citate în House, „Social

Relationships and Health”, au ajuns la concluzia că simpla prezenţă a unei alte persoane poate reduce anxietatea şi scădea stresul psihologic la persoanele care se află în terapie intensivă, la reanimare. Efectul de reconfortare datorat prezenţei unei alte persoane duce nu numai la o scădere a ritmului cardiac şi a tensiunii arteriale, dar şi la o mai mică secreţie a acizilor graşi, care ar putea bloca arterele. Una dintre teorii încearcă să explice efectul vindecător al contactelor sociale, care sugerează un mecanism mintal în funcţie. Această teorie se bazează pe diverse date obţinute în urma experienţelor pe animale, din care s-a constatat că există un efect de calmare a zonei hipotalamice posterioare, zonă a sistemului limbic cu puternice legături cu nucleul amigdalian. Prezenţa reconfortantă a unei alte persoane inhibă activitatea limbică, scăzând ritmul de secreţie al acetilcolinelor hidrocortizonului şi catecolaminelor, toate acestea fiind substanţe neurochimice care declanşează o respiraţie mai rapidă, un ritm cardiac crescut sau alte semne fiziologice ale stresului.

38. Încordare, „Cost Offset” („Consecinţe”).

39. Cei ce supravieţuiesc infarctului şi sprijinul emoţional: Lisa Berkman şi alţii.

„Emoţional Support and Survival After Myocardial Infareţion, A Prospective Population Based Study of the Elderly” („Sprijinul emoţional şi supravieţuirea după infarctul miocardic, un

studiu bazat pe persoane în vârstă"), *Annals of Internai Medicine* (15 dec. 1992).

40. Studiu suedez: Annika Rosengren şi alţii, „Stressful Life Events, Social Support, and Mortality în Men Born în 1933" („Evenimentele stresante ale vieţii, sprijinul social şi mortalitatea bărbaţilor născuţi în 1933"), *British Medical Journal*
(19 oct. 1993).

41. Certurile în căsnicie şi sistemul imunitar: Janice Kiecolt-Glaser şi alţii, „Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function" („Calitatea câsniciei, dezmembrarea căsniciei şi funcţia imunologică"), *Psychosomatic Medicine* 49 (1987).

42. I-am luat un interviu lui John Cacioppo în *The New York Times* (15 dec. 1992).

43. Mă refer la gândurile neplăcute: James Pennebaker, „Putting Stres Into Words:
Health, Lingvistic and Terapeutic Implications" („Exprimarea stresului în cuvinte: sănătate, implicaţii lingvistice şi terapeutice*"), lucrare prezentată la întâlnirea Asociaţiei Americane a Psihologilor, Washington, DC (1992).

44. Psihoterapie şi ameliorări medicale: Lester Luborsky şi alţii, „Is Psychotherapy Good for Your Health?" („Psihoterapia face bine la sănătate?"), lucrare prezentată la întâlnirea Asociaţiei Americane a Psihologilor, Washington,

DC (1993).

45. Grupurile de sprijin pentru cei bolnavi de cancer: David Spiegel şi alţii, „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer” („Efectul tratamentului psihologic asupra pacientelor care au supravieţuit unui cancer la sân cu metastaze”), *Lancet* nr. 8668, îi (1989).

46. Întrebările părinţilor: descoperirea a fost citată de dr. Steven Cohen-Cole, psihiatru la Universitatea Emory, atunci când i-am luat un interviu pentru *The New York Times* (13 nov. 1991).

47. Informaţii complete: de exemplu, programul Planetree din cadrul Pacific Presbyterian Hospital din San Francisco va face cercetări medicale asupra tuturor subiectelor în funcţie de cerinţe.

48. Cum pot deveni pacienţii eficienţi: în acest sens, a fost dezvoltat un program de către dr. Mack Lipkin, Jr., de la Universitatea de Medicină din New York.

49. Pregătirea emoţională a unei intervenţii chirurgicale: am scris despre acest lucru în *The New York Times* (10 dec. 1987).

50. Îngrijirea din partea familiei pentru pacienţii aflaţi în spital: din nou este un model Planetree, ca şi cel de la spitalele Ronald McDonald, unde se permite ca părinţii să stea undeva în apropierea spitalelor atunci când copiii

sunt internaţi.

51. Conştientizare şi medicină: vezi Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (*Trăirea în plină calastrofă*), Delacorte, New York, 1991.

52. Programul de refacere în urma bolilor de inimă: vezi Dean Ornish, Dr. Dean Omish's Program for Reversing Heart Disease (Programul dr. Dean Ornish pentru refacerea pacienţilor cu boli de inimă), Ballantine, New York, 1991.

53. Medicina bazată pe relaţiile interumane: *Health Professions Education and Relationship-Centered care* (*Educaţia în profesiunile legate de sănătate şi relaţiile bazate pe îngrijiri*). Raport al Pew-Fetzer Task Force on Advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commission şi Fetzer Institute al The Center of Health Professions din cadrul Universităţii California din San Francisco.

San Francisco (aug. 1994).

54. Externarea mai rapidă: încordarea, „Consecinţe".

55. Este lipsa de etică să nu tratezi depresia în cazul pacienţilor cu boli cardiovasculare: Redford Williams şi Margaret Chesney, „Psychosocial Factors and Prognosis în Established Coronary Heart Disease" („Factorii psihologici şi prognozele în stabilirea bolilor coronariene"), *Journal of the American Medical Association*

(20 oct. 1993).

57. Scrisoare deschisă către un chirurg. Stanley Kramer, „A Prescription for Healing” („Reţetă pentru vindecare”), *Newsweek* (7 iunie 1993).

PARTEA A PATRA

OAZE DE OPORTUNITĂŢI

Capitolul 12. Creuzetul familiei 1. Leslie şi jocurile video: Beverly Wilson şi John Gottman, „Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity în Families” („Conflictele maritale şi creşterea copiilor: rolul gândirii negative în familii”) din M. H. Bomstein, *Handbook of Parenting* (*Ghidul părintelui*), voi. 4, Lawrence Eribaum, Hillsdale, New Jersey.

1994.

2. Cercetarea emoţiilor în familie a fost făcută mai sistematic în studiile lui John Gottman, pe care le-am recapitulat în Capitolul 9. Vezi Carole Hooven, Lynn Katz şi John Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture” („Familia ca tip de cultura meta-emoţională”), *Cognition and Emotion* (primăvara 1994).

3. Beneficiile copiilor cu părinţi adepţi ai educaţiei emoţionale: Hooven, Katz şi Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture”.

4. Sugarii optimişti: T. Berry Brazelton în prefaţa de la *Heart Start*: *The Emoţional Foundations of School Readiness* (*Heart Start*: *baza emoţională a pregătirii pentru şcoală*). Centrul Naţional de Programe pentru Sugari,

Arlington, VA, 1992.

5. Indicatori emoţionali ai succesului la şcoala: *Heart Start*.

6. Elemente pentru pregătirea copiilor pentru începerea şcolii: *Heart Start*, p. 7.

7. Sugari şi mame: *Heart Start*, p. 9.

8. Neajunsuri create prin neglijare: M. Erickson şi alţii, „The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems în Preschool în a High-Risk Sample”.

(„Relaţia dintre calitatea afecţiunii şi problemele de comportament la preşcolarii cu risc mare”) din I. Betherton şi E. Waters (ed.), *Monographs of the Society of Research în Child Development* 50, seria nr. 209.

9. Lecţii care rămân şi care sunt date în primii patru ani: *Heart Start*, p. 13.

10. Supravegherea în timp a copiilor agresivi: L.R. Huesman, Leonard Eron şi Patty Wamicke-Yarmel, „Intellectual Function and Aggression” („Funcţia intelectuala şi agresivitatea”), *The Journal of Personality and Social Psychology* (ian. 1987).

Descoperiri similare au fost prezentate şi de Alexander Thomas şi Stella Chess în revista *Child Development* din sept. 1988, într-un studiu făcut pe 75 de copii, care au fost urmăriţi la intervale fixe, începând din 1956, când aveau între 7 şi 12 ani. Alexander Thomas şi alţii, „Longitudinal Study of Negative Emoţional States and Adjustments

From Early Childhood Through Adolescence" („Studiu aprofundat al stărilor emoţionale negative şi adaptările posibile încă din prima copilărie şi până la adolescenţă"), *Child Development* 59 (1988). Zece ani mai târziu, copiii consideraţi cei mai agresivi de către părinţi şi profesori în anii de şcoală primară au fost cei mai agitaţi din punct de vedere emoţional către sfârşitul adolescenţei. Aceştia erau copii (cam de două ori mai mulţi băieţi decât fete) care nu numai că săreau la bătaie din orice, dar erau şi dispreţuitori şi ostili faţă de alţi copii şi chiar faţă de propriile familii şi faţa de profesori. De-a lungul anilor, ostilitatea lor nu s-a schimbat; ca adolescenţi, s-au înţeles mult mai greu cu colegii de clasa şi cu familiile şi au avut probleme la şcoală. Când au fost contactaţi ca adulţi, problemele mergeau de la faptul că erau certaţi cu legea şi până la anxietate şi depresie.

1 1. Lipsa empatiei la copiii maltrataţi: observaţiile celor de la creşă şi descoperirile făcute au fost prezentate în lucrarea lui Mary Main şi Carol George, „Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress în Agemates: A Study in the Day-Care Setting" („Reacţiile copiilor mici maltrataţi sau dezavantajaţi, faţă de supărările celor de vârsta lor: studiu făcut la creşă"), *Developmental Psychology* 21,3 (1985). Aceste descoperiri au fost verificate şi pe preşcolari: Bonnie Klimes-Dougan şi Janet Kistner,

„Physically Abused Preschoolers Responses to Peers Distress” („Reacţiile faţă de supărările semenilor în cazul preşcolarilor maltrataţi fizic”), *Developmental Psychology* 26 (1990).

12. Dificultăţile copiilor maltrataţi: Robert Emery, „Family Violence” („Violenţa în familie”), *American Psychologist* (feb. 1989).

13. Maltratarea de-a lungul generaţiilor: rămâne de discutat dacă aceşti copii maltrataţi devin părinţi care maltratează. Vezi, de exemplu, Cathy Spatz Widom.

„Child Abuse, Neglect and Adult Behavior” („Maltratarea copilului, neglijarea sa şi comportamentul adultului”), *American Journal of Orthopsychialry* (lui. 1989).

Capitolul 13. Trauma şi reînvăţarea emoţională 1. Am scris despre traumele de durata ca urmare a crimelor de la Şcoala Primară Cleveland în *The New York Times* la rubrica „Education Life” (7 ian. 1990).

2. Exemplele de tulburare de stres posttraumatic la victimele delincvenţei au fost oferite de dr. Shelly Niederbach, psiholog în Serviciul de consiliere a victimelor Brooklyn.

3. Amintirile din Vietnam sunt din „Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm” („Analiza unor amintiri neplăcute folosind paradigma fricii potenţiale”) de M. Davis din N. Butters şi L.R. Squire (ed.), *The Neuropsychology of Memory* (*Neuropsihologia*

memoriei), Guilford Press, New York, 1992.

4. LeDoux aduce în discuţie acest caz, care devine unul ştiinţific pentru aceste amintiri, mai cu seamă extrem de supărătoare din „Indelibility of Subcortical Emoţional Memories” („Incapacitatea amintirilor emoţionale din zona subcorticală”), *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989), voi. 1,238 – 243.

5. I-am luat un interviu dr. Charney în *The Neui York Times* (12 iun. 1990).

6. Experimentele făcute în laborator pe animale mi-au fost descrise de dr. John Krystal şi au fost repetate în mai multe laboratoare ştiinţifice. Studiile majore în acest sens au fost făcute de dr. Jay Weiss de la Universitatea Duke.

7. Cea mai bună relatare asupra schimbărilor din creier în cazul tulburării de stres posttraumatic şi rolului nucleului amigdalian în acest caz este cea făcută de Dennis Charney şi alţii în „Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stres Disorder” („Mecanismele psihologice ale tulburării de stres posttraumatic”) din *Archives of General Psychiatiy* 50 (apr. 1993), 294 – 305.

8. O parte dintre dovezile pentru schimbările în creier apărute în urma traumelor provin din experienţe cu veterani din Vietnam, cu tulburări de stres posttraumatic ce au fost injectaţi cu yohimbină, un drog aplicat pe vârful săgeţilor de

indienii din America de Sud pentru a-şi imobiliza prada. În doze extrem de mici, yohimbină blochează acţiunea receptorului specific (respectiv, vârful neuronului care primeşte un neurotransmiţător). De obicei, aceasta acţionează ca o frână pentru catecolamine. Yohimbină preia frâiele, împiedicând receptorii să simtă secreţiile de catecolamină; rezultatul este o creştere a nivelului de catecolamină. Odată ce aceste frâne neurale pentru anxietate au fost scoase din uz prin această injecţie, yohimbină a declanşat panică în 9 din 15 pacienţi cu tulburare de stres posttraumatic şi amintiri intense la 6 dintre ei. Un veteran a avut o halucinaţie, părându-i-se că a fost doborât un elicopter şi că a rămas doar fum în urma sa şi o lumină puternică; un altul a văzut o explozie a unei mine în dreptul unui Jeep în care se aflau camarazii lui de arme – aceeaşi scenă care îl obsedase de multe ori în coşmaruri şi pe care o revedea de peste 20 de ani.

Studiul cu yohimbină a fost condus de dr. John Krystal, directorul Laboratorului de psihofarmacologie clinică din cadrul Centrului Naţional de tulburări de stres posttraumatic din West Haven, Connecticutt, Spitalul Veteranilor.

9. La bărbaţii cu tulburare de stres posttraumatic există mai puţini receptori a-2:

vezi Charney, „Psychobiologic Mechanisms”.

10. Creierul încearcă să scadă secreţia de CRF,. Compensând prin reducerea numărului de

receptori care o eliberează. Faptul că acesta este un semn că ceva s-a întâmplat la cei cu tulburare de sues posttraumatic a putut fi constatat în urma unui studiu în care opt pacienţi au fost trataţi pentru această problemă, făcându-li-se injecţii cu CRF. De obicei, o injecţie cu CRF generează o invazie de ACHT, hormonul care se răspândeşte în corp pentru a declanşa catecolaminele. Dar la pacienţii cu tulburare de stres posttraumatic, spre deosebire de cei fără tulburare de stres posttraumatic, nu s-a putut distinge nicio schimbare a nivelului de ACHT – semn care arată că practic creierul lor a tăiat legătura cu receptorii CRF, pentru că erau deja mult prea încărcaţi cu hormoni ai stresului.

Studiul a fost descris de Charles Nemeroff, psihiatru la Universitatea Duke.

11. I-am luat un interviu dr. Nemeroff în *The New York Times* (12 iun. 1990).

12. Ceva similar se pare că se întâmpla şi cu tulburarea de stres posttraumatic: de exemplu, într-o experienţă făcută cu veterani din Vietnam diagnosticaţi cu tulburare de stres posttraumatic, acestora li s-a prezentat un film de 15 minute special montat pentru a arăta scene clare de luptă din pelicula *Plutonul*. Într-un grup, veteranilor li s-a făcut injecţie cu naloxon, o substanţa care blochează endorfinele. După ce au văzut filmul, aceşti veterani nu au demonstrat nicio modificare a sensibilităţii la durere. Dar la grupul căruia nu i

se administrase blocantul cu endorfină sensibilitatea la durere a scăzut simţitor, cu 30%, indicând o creştere în secreţia de endorfină. Aceeaşi scenă nu a avut acelaşi efect la veteranii care nu aveau tulburare de stres posttraumatic, sugerându-se astfel că la victimele tulburării de stres posttraumatic traseele nervoase care reglează endorfinele sunt extrem de sensibile sau hiperactive – efect care devine vizibil doar când sunt expuşi din nou la ceva care aminteşte de trauma iniţială. În aceasta secvenţă, nucleul amigdalian evaluează mai întâi importanţa emoţională a ceea ce este văzut. Studiul a fost făcut de dr. Roger Pitman de la Harvard.

psihiatru. Ca şi în cazul altor simptome ale tulburării de stres posttraumatic, schimbarea creierului nu se face doar sub şoc, ci poate fi declanşată din nou dacă există o rămăşiţă din cumplitul eveniment iniţial. De exemplu, Pitman a constatat că atunci când şobolanii de laborator erau expuşi unor şocuri electrice în cuşcă, ei dezvoltau acelaşi analgezic pe bază de endorfină care a apărut şi la veteranii din Vietnam care au urmărit filmul *Plutonul*. Săptămâni mai târziu, când şobolanii au fost puşi în cuştile unde au fost electrocutaţi – dar de data aceasta fără să li se administreze şocul electric – ei au devenit din nou insensibili la durere, ca în primul caz. Vezi Roger Pitman, „Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli în Posttraumatic Stres

Disorder”.

(„Reacţia analgezică a naloxonului pentru combaterea stimulilor în tulburarea de stres posttraumatic”), *Archives of General Medicine* (iun. 1990). Vezi de asemenea şi Hillel Glover, „Emoţional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated xvith Post-Traumatic Stres Disorders and Other Allied Psychopathologic States” („Blocarea emoţională: un posibil fenomen mediat de endorfine în cazul tulburării de stres posttraumatic sau în cazul altor stări psihopatologice”), *Journal of Traumatic Stres* 5,4 (1992).

13. Dovada la nivelul creierului pe care o găsim în acest fragment se bazează pe un excelent articol al lui Dennis Charney”, Psychobiologic Mechanisms” („Mecanismele psihobiologice”).

14. Charney, „Psychobiologic Mechanisms”, 300.

15. Rolul cortexului prefrontal în dezvăţul de frică: în studiul lui Richard Davidson, voluntarii au reacţionat printr-o transpiraţie abundentă (un barometru al anxietăţii) atunci când au auzit un zgomot urmat de un alt sunet asurzitor, insuportabil. Sunetul puternic a declanşat transpiraţia. După un timp, zgomotul iniţial era de ajuns pentru a declanşa acelaşi volum de transpiraţie, arătând astfel că voluntarii au început să aibă aversiune faţă de el. Pe măsură ce au continuat să audă doar zgomotul de mică

intensitate, fără sunetul intolerabil, aversiunea iniţială a dispărut – zgomotul iniţial nu mai provoca transpiraţie. Cu cât cortexul prefrontal al voluntarilor era mai activ, cu atât reuşeau să scape mai repede de acea frică dobândita.

Într-o altă experienţa, s-a arătat rolul lobilor prefrontali în depăşirea fricii. Şobolanii de laborator – ca şi în multe alte cazuri din aceste studii – au învăţat să se teamă de un sunet însoţit cu un şoc electric. Şobolanii au fost supuşi apoi unei lobotomii, o leziune chirurgicală la nivelul creierului, care a tăiat legătura lobilor prefrontali cu nucleul amigdalian. În următoarele zile, şobolanilor li s-a dat să audă sunetul fără ca acesta să mai fie însoţit de şocul electric. Încetul cu încetul, după un timpi şobolanii care învăţaseră să se teamă de acel sunet au eliminat gradual frica. La cei ai căror lobi prefrontali fuseseră deconectaţi a durat de două ori mai mult ca să se dezyeţe – sugerându-se astfel că există un rol crucial al lobilor prefrontali în stăpânirea fricii şi, în general, în stăpânirea lecţiilor emoţionale. Această experienţă a fost făcută de Maria Morgan, fosta studentă a lui Joseph LeDoux la Centrul de ştiinţa neurală al Universităţii New York.

16. Refacerea după tulburarea de stres posttraumatic: mi-a vorbit despre acest studiu Rachel Yehuda, neurochimist şi director al Programului de studiere a stresului traumatic de la Facultatea de Medicină Muntele Sinai din

Manhattan.

Am prezentat la rândul meu rezultatele în *The Neu York Times* (6 oct. 1992).

17. Traumele copilăriei: Lenore Terr, *Too Scared to Cry* (*Prea speriat pentru a plânge*), Harper Collins, New York, 1990.

18. Căile de refacere după traumă: Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery*

(*Trauma şi refacerea*), Basic Books, New York, 1992.

19. „Dozarea" traumei – Mardi Horowitz, Stres *Response Syndromes* (*Sindromul de reacţie la stres*), Jason Aronson, Northvale, New Jersey, 1986.

20. Un alt nivel la care funcţionează reînvâţarea, cel puţin pentru adulţi, este cel filosofic. Veşnica întrebare a victimei – „De ce tocmai eu?" – trebuie abordată. Atunci când devine victima unei traume, persoana îşi pierde încrederea în lume, gândind că ceea ce se întâmplă în viaţă nu este drept – deci nu mai poate să fie convinsă că deţine controlul asupra destinului trăind o viaţă aşa cum trebuie. Răspunsul la această nelinişte a victimei desigur că nu trebuie să fie unul filosofic sau de ordin religios; misiunea este de reconstruire a sistemului de încredere sau de credinţă care îi permite acelei persoane să trăiască din nou în lume alături de oameni pe care se poate bizui.

21. Frica iniţială persista chiar atunci când

este stăpânită, lucru ce a fost arătat în diverse studii chiar şi pe şobolani de laborator, care au fost condiţionaţi să se teamă de un sunet, cum ar fi un clopoţel, atunci când sunetul apărea însoţit de un şoc electric. După aceea, când auzeau clopoţelul, ei reacţionau cu frică, chiar dacă nu exista şocul electric. Treptat, după un an (o perioadă extrem de lungă pentru un şobolan – cam o treime din viaţa sa),. Şobolanii îşi pierdeau teama de clopoţel. Dar frica reapărea la cote maxime atunci când clopoţelul era din nou însoţit de un şoc electric. Frica revenea într-o clipă – în schimb, dura luni şi luni de zile pentru a dispărea. Bineînţeles că se poate face o paralelă cu oamenii, atunci când este vorba de o frică traumatizantă din trecut care reapare cu toată forţa, reamintind de trauma iniţială.

22. Studiul terapeutic al lui Luborsky este prezentat în amănunt în *Understanding Transference*: *The CCRT Method* (*Înţelegerea transferului*: *metoda CCRT*) de Lester Luborsky şi Paul Crits-Christoph, Basic Books, New York, 1990.

Capitolul 14. Temperamentul nu este predestinat 1. Vezi, de exemplu, Jérôme Kagan şi alţii, „Iniţial Reactions to Unfamiliarity”.

(„Reacţiile iniţiale faţă de lucrurile cu care nu suntem familiarizaţi”), *Current Directions* în *Psychological Science* (dec. 1992). O descriere completă a temperamentului apare în *Galen's*

Prophecy de Kagan.

2. Tom şi Ralph sunt arhetipurile de timiditate şi îndrăzneală, aşa cum sunt ele descrise în *Galen*'s *Prophecy* de Kagan, pp. 155 – 157.

3. Problemele pe viaţă ale copilului timid: Iris Bell, „Increased Prevalence of Stress-related Symptoms în Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness" („Creşterea simptomelor legate de stres la femeile de vârstă mijlocie cu copii timizi"), *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).

4. Ritmul cardiac crescut: Iris R. Bell şi alţii, „Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors în Young Adults With Childhood Shyness" („Eşecul de a regulariza ritmul cardiac în timpul experienţelor stresante cognitive şi olfactive făcute pe tinerii adulţi care au suferit de timiditate în copilărie"), *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994).

5. Panica la adolescenţi: Chris Hayward şi alţii, „Pubertal Stage and Panic Attack History în Sixthand Seventh-grade Giris" („Pubertatea şi crizele de panică la elevele de clasa a şasea şi a şaptea"), *American Journal of Psychialry*, voi. 149 (9)

(sept. 1992), pp. 1239 – 1243; Jerold Rosenbaum şi alţii, „Behavioral Inhibiţion în

Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders" („Inhibiţia comportamentală la copii: factori de risc pentru anxietate"), *Harvard Review of Psychialry* (mai 1993).

6. Studiile asupra personalităţii şi diferenţelor emisferice au fost făcute de către dr. Richard Davidson de la Universitatea din Wisconsin şi de către dr. Andrew Tomarken, psiholog la Universitatea Vanderbilt: vezi Andrew Tomarken şi Richard Davidson, „Frontal Brain Activation în Repressors and Nonrepressors".

(„Activarea creierului frontal la apariţia represorilor şi nonrepresorilor"), *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994).

7. Observaţiile asupra felului în care mamele îşi pot ajuta copiii timizi să devină mai îndrăzneţi au fost făcute cu Doreen Arcuş. Amănunte în cartea lui Kagan.

Galen's Prophecy.

8. Kagan, *Galen's Prophecy*, pp. 194 – 195.

9. Mai puţin timid odată cu trecerea anilor: Jens Asendorpf, „The Malleability of Behavioral Inhibiţion: A Study of Individual Developmental Functions" („Maleabilitatea inhibiţiei comportamentale: studiu asupra funcţiilor de dezvoltare individuala"), *Developmental Psychology* 30,6 (1994).

10. Hubel şi Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel şi S. Levay, „Plasticity of Ocular Columns în Monkey Striate Cortex" („Plasticitatea coloanelor

oculare la cortexul striat al maimuţelor”), *Philosophical Tranzactions of the Royal Society of London* 278 (1977).

11. Experienţe şi creierul şobolanilor: studiul lui Marian Diamond şi alţii este descris de Richard Thompson în *The Brain* (*Creierul*), W. H. Freeman, San Francisco, 1985.

12. Modificările creierului în tratarea disfuncţiilor obsesive: L. R. Baxter şi alţii.

„Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder” („Evaluarea schimbărilor în metabolismul glucozei caudate produse de medicamente şi de terapia comportamentală în cazul tulburărilor obsesive”), *Archives of General Psychialry* 49 (1992).

13. Activitatea crescută a lobilor prefrontali: L.R. Baxter şi alţii, „Local Cerebral Glucose Metabolic Rates în Obsessive-Compulsive Disorder” („Evaluarea metabolismului glucozei la nivel cerebral local în cazul tulburărilor obsesive”).

Archives of General Psychialry 44 (1987).

14. Maturitatea lobilor prefrontali: Bryan Kolb, „Brain Development, Plasticity, and Behavior” („Dezvoltarea creierului, plasticitate şi comportament”), *American Psychologist* 44 (1989).

15. Experienţe din copilărie şi probleme prefrontale: Richard Davidson, „Asymmetric Brain

Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity" („Funcţia creierului asimetric, stilul afectiv şi psihopatologia:

rolul experienţelor timpurii şi plasticitatea"), *Development and Psychopathology*, voi. 6 (1994), pp. 741 – 758.

16. Reglarea biologică şi dezvoltarea creierului: Schore, *Affect Regulation*.

17. M.E. Phelps şi alţii, „PET: A Biochemical Image of the Brain al Work" („PET:

o imagine biochimică a funcţionării creierului") în N.A. Lassen şi alţii, *Brain Work and Mental Activity*: *Quantitalive Studies wilh Radioactive Tracers* (*Funcţionarea creierului şi activităţile mintale*: *studii cantitative cu reactivi radioactivi*), Munksgaard, Copenhaga, 1991.

PARTEA A CINCEA

ALFABETUL EMOŢIONAL

Capitolul 15. Costurile analfabetismului emoţional 1. Alfabetizarea emoţională: am scris despre aceste cursuri în *The New York Times*

(3 martie 1992).

2. Statistici asupra numărului de crime consemnate în rapoartele poliţiei, *Crime în the U.S., 1991*, publicat de Ministerul de Justiţie.

3. Delicte violente la adolescenţi: în 1990, numărul arestărilor pentru delictele violente a crescut cu 430 la 100.000 de locuitori, o creştere

de 27% faţă de 1980.

Arestările de adolescenţi pentru viol au crescut de la 10,9 la 100.000 la 21,9

la 100.000 în 1990. Crimele săvârşite de adolescenţi au crescut de patru ori între 1965 şi 1990, de la 2,8 la 100.000 la 12,1; până în 1990, trei din patru crime săvârşite de adolescenţi erau făcute cu arme de foc, o creştere cu 79% în ultimii zece ani. Jafurile cu circumstanţe agravante au crescut la adolescenţi cu 64% din 1980 până în 1990. Vezi, de ex., Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence" („Ocaziile adolescenţei"), *American Psychologist* (feb. 1993).

4. În 1950, numărul sinuciderilor printre cei între 15 şi 24 de ani a fost de 4,5 la 100.000 de locuitori. În 1989, era de trei ori mai mare, 13,3. Numărul de sinucideri la copii între 10 şi 14 ani aproape s-a triplat între 1968 şi 1985.

Cifrele ce se referă la sinucideri, victime ale crimelor şi sarcini sunt din *Health*.

1991, publicaţie editată de Ministerul Sănătăţii din SUA şi Reţeaua pentru copii, *A Data Book of Child and Adolescent înjury* (*Anuar statistic al problemelor adolescenţilor*), Centrul Naţional pentru Educaţie şi Sănătate a Mamei şi Copilului.

Washington, DC, 1991.

5. În ultimii 30 de ani, din 1960 încoace, numărul celor bolnavi de blenoragie a crescut de patru ori în rândul copiilor între 10 şi 14 ani şi de

trei ori la copiii între 15 şi 19 ani. În 1990,20% dintre pacienţii cu SIDA aveau între 20 şi 30 de ani, mulţi îmbolnăvindu-se în timpul adolescenţei. Presiunile exterioare pentru a începe cât mai devreme viaţa sexuală sunt tot mai puternice. Un sondaj făcut în anii 1990 a arătat că peste o treime dintre tinerele femei susţin că şi-au început viaţa sexuală pentru că au fost obligate de anturaj. Cu o generaţie înainte, doar 13% dintre femei susţineau acest lucru. Vezi Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence" („Ocaziile adolescenţei"), Reţeaua pentru copii.

A Data Book of Child and Adolescent înjury.

6. Consumul de heroină şi cocaină în rândul populaţiei albe a crescut de la 18 la 100.000 în 1970 la 68 în 1990, fiind deci de trei ori mai mare. Dar cam tot în aceşti 20 de ani la populaţia de culoare creşterea a fost de la 53 la 100.000

de locuitori în 1970 la 766 în 1990 – aproape de *13 ori* mai mult decât cu 20 de ani înainte. Cifrele în legătură cu consumul de droguri sunt luate din *Crime* în *the U.S., 1991*, Ministerul Justiţiei din SUA.

7. Unul din cinci copii are probleme psihologice care le marchează viaţa într-un fel sau altul, cel puţin aşa susţin sondajele făcute în Statele Unite, Noua Zeelandă.

Canada şi Porto Rico. Problema cel mai des întâlnită este anxietatea la copiii sub 11 ani,

presupunând şi tulburări majore în 10% din cazuri, apărând fobii îndeajuns de grave, încât să aibă un impact puternic asupra vieţii normale; alţi 5% au o anxietate generalizată şi îngrijorare permanentă, iar 4% cu anxietate intensa în momentul despărţirii de părinţi. Cantităţile de alcool consumat au crescut la băieţi de vârsta adolescenţei cam cu 20% până la 20 de ani. Eu am semnalat mare parte dintre aceste date despre tulburările emoţionale ale copiilor într-un articol din *The New York Times* (10 ian. 1989).

8. Studiul la nivel naţional asupra problemelor emoţionale ale copiilor şi comparaţia cu alte ţări: Thomas Achenbach şi Catherine Howell, „Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison" („Oare problemele copiilor americani se înrăutăţesc? Studiu comparativ pentru vârsta de 13 ani"), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (nov. 1989).

9. Comparaţia între ţâri a fost făcută de Urie Bronfenbrenner în *Child care în Context*: *Cross-Cultural Perspectives* (*îngrijirea copilului în context*: *perspective interculturale*) de Michael Lamb şi Kathleen Stemberg, Lawrence Eribaum, Englewood.

New Jersey, 1992.

10. Urie Bronfenbrenner a luat cuvântul la un simpozion în cadrul Universităţii Corneli (24 sept. 1993).

11. Studii asupra agresivităţii şi delincvenţei la copii: vezi, de exemplu, Alexander Thomas şi alţii, „Longitudinal Study of Negative Emoţional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence”, *Child Development*, voi. 59 (sept. 1988).

12. Experimentul cu bătăuşii: John Lochman, „Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys” („Procesele socio-cognitive la băieţii foarte violenţi, cu o agresivitate scăzută şi neagresivi”), *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.

13. Studiu asupra agresivităţii băieţilor: Kenneth A. Dodge, „Emotion and Social Information Processing” („Prelucrarea informaţiilor emoţionale şi sociale”) din J. Garber şi K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (*Dezvoltarea reglării emoţionale şi a dereglărilor*), Cambridge University Press. New York, 1991.

14. Dispreţul pentru bătăuşi: J.D. Cole şi J.B. Kupersmidt, „A Behavioral Analysis of Emerging Social Status în Boys Groups” („O analiză comportamentală a apariţiei statutului social în grupurile de băieţi”), *Child Development* 54 (1983).

15. Până la jumătate dintre copiii nestăpâniţi: vezi, de exemplu, Dan Offord şi alţii.

„Outcome, Prognosis, and Risk în a Longitudinal Follow-up Study” („Rezultate, prognoze şi riscuri într-un studiu longitudinal de lungă durată”), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31 (1992).

16. Copiii agresivi şi delincvenţă: Richard Tremblay şi alţii, „Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior” („Anticiparea apariţiei comportamentului antisocial masculin încă din comportamentul preşcolar”).

Archives of General Psychiatry (sept. 1994).

*

17. Ce se întâmplă în familia unui copil înainte ca acesta să ajungă la şcoala evident că este de o importanţă capitală în ce priveşte înclinaţia spre agresivitate. Un studiu, de exemplu, a arătat că acei copii ai căror mame i-au respins la vârsta de un an sau care au avut o naştere mai complicata erau de patru ori mai înclinaţi spre comiterea de delicte violente până la 18 ani. Adriane Raines şi alţii.

„Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection al Age One Predispose to Violent Crime al Age 18 Years” („Complicaţiile de la naştere combinate cu respingerea timpurie din partea mamei, la vârsta de un an, predispun la delicte violente la 18 ani”), *Archives of General Psychialry* (dec. 1994).

18. Deşi se părea că un IQ verbal mic poate

anticipa delincvenţă (un studiu a arătat că există o diferenţă de opt puncte între punctajele delincvenţilor şi nondelincvenţilor), există dovezi că impulsivitatea este o cauză mai directă şi mai puternică pentru un IQ scăzut şi pentru delincvenţă. În cazul punctajelor mici, copiii impulsivi nu dau atenţie suficientă învăţării unui limbaj sau raţionamentelor în funcţie de care se stabileşte un punctaj al IQ-ului verbal, astfel încât impulsivitatea face să scadă aceste punctaje. Într-un studiu făcut pe tineretul din Pittsburgh într-un proiect longitudinal, bine realizat, în care s-au luat în calcul IQ-ul şi impulsivitatea la copiii între zece şi 12 ani, impulsivitatea era aproape de trei ori mai relevantă decât IQ-ul verbal în anticiparea delincvenţei. Vezi această discuţie în „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency".

(„Despre legătura dintre IQ, impulsivitate şi delincvenţă") de Jack Block din *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (1995).

19. Fetele „rele" şi sarcina: Marion Underwood şi Melinda Albert, „Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy" („Statutul în rândul colegilor, elevi de clasa a patra ca predictor al sarcinilor la vârsta adolescentă"), lucrare prezentata la întâlnirea Societăţii de cercetare a dezvoltării copilului.

Kansas City, Missouri (apr. 1989).

20. Traiectoria spre delincvenţă: Gerald R.

Patterson, „Orderly Change în a Stable World: The Antisocial Trăit as Chimera” („Schimbări la ordinea zilei într-o lume stabilă: trăsăturile antisociale – o himeră*”), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62 (1993).

21. Tiparul de gândire al agresivităţii: Ronald Slaby şi Nancy Guerra, „Cognitive Mediators of Aggression în Adolescent Offenders” („Mediatori cognitivi ai agresivităţii la delincvenţii adolescenţi*”), *Developmental Psychology* 24 (1988).

22. Cazul Danei: din Laura Mufson şi alţii, Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents (Psihoterapie interpersonală pentru adolescenţii cu depresii), Guilford Press, New York, 1993.

23. Numărul crescând al depresiilor în lumea întreagă: Grupul de colaborare interstatal, „The Changing Rate of Major Depression: Cross-Naţional Comparisons”.

(„Numărul mereu în schimbare al depresiilor majore: comparaţii naţionale”).

Journal of the American Medical Association (2 dec. 1992).

24. Posibilitatea de a face o depresie este de zece ori mai mare: Peter Lewinsohn şi alţii, „Age-Cohort Changes în the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders” („Numeroasele schimbări în funcţie de vârstă duc la depresie şi alte dezechilibre mintale”), *Journal*

of Abnormal Psychology 102 (1993).

25. Epidemiologia depresiei: Patricia Cohen şi alţii, Institutul Psihiatric din New York, 1988; Peter Lewinsohn şi alţii, „Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression în High School Students" („Psihopatologia adolescentului: răspândirea şi incidenţa depresiei la elevii de liceu"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993). Vezi de asemeni Mufson şi alţii, *Interpersonal Psychoiherapy*. Pentru o trecere în revista şi a altor estimări: E. Costello. „Developments în Child Psychiatric Epidemiology" („Evoluţia epidemiologică psihiatrică a copilului"), *Journal of the Academyof Child and Adolescent Psychialry* 28 (1989).

26. Tiparele depresiei la tineri: Maria Kovacs şi Leo Bastiaens, „The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders în Childhood and Adolescence: Issues and Prospects" („Tratarea psihoterapeutică a depresiilor majore şi a tulburărilor distimice în copilărie şi adolescenţă: puncte de vedere şi perspective") din I.M. Goodyer, *Mood Disorders în Childhood and Adolescence*

(*Tulburări de dispoziţie în copilărie şi adolescenţă*), Cambridge University Press.

New York, 1994.

27. Depresia la copii: Kovacs, op. Cit.

28. I-am luat un interviu Mariei Kovacs în *The*

New York Times (11 ian. 1994).

29. Probleme sociale şi emoţionale la copiii cu depresii: Maria Kovacs şi David Goldston, „Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents" („Evoluţia cognitivă şi socială a copiilor şi adolescenţilor cu depresie").

Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychialry (mai 1991).

30. Neajutorarea şi depresia: John Weiss şi alţii, „Control-related Beliefs and Selfreported Depressive Symptoms în Late Childhood" („Convingeri controlate şi simptome depresive recunoscute în copilăria târzie"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).

31. Pesimism şi depresie la copii: Judy Garber, Universitatea Vanderbilt, vezi, de ex., Ruth Hilsman şi Judy Garber, „A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression în Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control" („Test pentru modelul cognitiv de diateză al depresiei la copii: factorii stresanţi de la şcoală, stil autoritar, perceperea competenţei şi controlul"), *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994); Judith Garber, „Cognitions, Depressive Symptoms, and Development în Adolescents".

(„Simptome cognitive, depresive şi dezvoltarea adolescenţilor"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).

32. Garber, „Cognitions".

33. Ibidem.

34. Susan Nolen-Hoeksema şi alţii, „Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study” („Anticipări şi consecinţe asupra simptomelor depresive din copilărie: studiu aprofundat pe cinci ani”), *Journal of Abnormal Psychology* 101 (1992).

35. Numărul depresiilor s-a înjumătăţit: Gregory Clarke, Universitatea din Oregon.

Centrul de Ştiinţe Medicale, „Prevention of Depression în At-Risk High School Adolescents” („Prevenirea depresiei la adolescenţii din liceele cu probleme”), lucrare prezentata la Academia Americană de Psihologie a Copilului şi Adolescentului (oct. 1993).

36. Garber, „Cognitions”.

37. Hilda Bruch, „Hunger and Instinct” („Foamea şi instinctul”), *Journal of Nervous and Mental Disease* 149 (1969). *The Golden Cage*: *The Enigma of Anorexia Nervosa* (*Colivia de aur*, *enigmele anorexiei nervoase*), Harvard University Press.

Cambridge, Massachusetts, nu a fost publicată până în 1978.

38. Studierea problemelor de alimentaţie nesănătoasă: Gloria R. Leon şi alţii.

„Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders

în Adolescent Giris" („Personalitate şi vulnerabilităţi comportamentale asociate cu un risc crescut al problemelor de alimentaţie nesănătoasă la adolescente"), *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993).

39. Băieţelul de şase ani care se considera gras a fost pacientul dr. William Feldman, pediatru la Universitatea din Ottawa.

40. Observat de Sifneos, „Affect, Emoţional Conflict, and Deficit".

41. Fragmentul cu neacceptarea lui Ben este din „The Social World of Peer-Rejected Children" („Universul social al copiilor respinşi de colegi") de Steven Asher şi Sonda Gabriel, lucrare prezentata la întâlnirea anuală a Asociaţiei cercetătorilor americani din domeniul educaţional, San Francisco (martie 1989).

42. Proporţia celor care renunţă la şcoală printre copiii respinşi social: Asher şi Gabriel, „The Social World of Peer-Rejected Children".

43. Constatările în privinţa competenţei emoţionale slabe a copiilor neîndrâgiţi sunt din „Social Cognition and Sociometric Status" („Cunoaşterea socială şi statutul social") de Kenneth Dodge şi Esther Feldman, din Steven Asher şi John Cole

(ed.), *Peer Rejeclion în Childhood* (*Refuzul semenilor la vârsta copilăriei*), Cambridge University Press, New York, 1990.

44. Emory Cowen şi alţii, „Longterm Follow-

up of Early Detected Vulnerable Children" („Studiu pe termen lung al copiilor detectaţi de timpuriu ca vulnerabili"), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41 (1973).

45. Cei mai buni prieteni şi copiii respinşi: Jefârey Parker şi Steven Asher, „Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction în Childhood", („Adaptările la prietenie, acceptarea în grup şi nemulţumirile sociale în copilărie"), lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociaţiei cercetătorilor americani din domeniul educaţional, Boston (1990).

46. Pregătirea copiilor respinşi din punct de vedere social: Steven Asher şi Gladys Williams, „Helping Children Without Friends în Home and School Contexts".

(„Ajutarea copiilor fără prieteni acasă şi la şcoală") din *Children's Social Development*: *Information for Parents and Teachers* (*Dezvoltarea socială a copiilor*: *informaţii pentru părinţi şi profesori*), University of Illinois Press, Urbana and Champaign, 1987.

47. Rezultate similare: Stephen Nowicki, „A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits" („Un procedeu de remediere a deficienţelor nonverbale"), manuscris nepublicat, Universitatea Duke (1989).

48. Două cincimi sunt alcoolici: un sondaj făcut la Universitatea Massachusetts de către

Project Puise a fost prezentat în *The Daily Hampshire Gazette* (13 nov. 1993).

49. Băutul exagerat: cifrele sunt preluate din statisticile lui Harvey Wechsler, director al Colegiului de studiere a alcoolicilor din cadrul Universităţii Harvard pentru sănătate publică (aug. 1994).

50. Tot mai multe femei beau ca să se îmbete şi riscă un viol: raport prezentat de Centrul Universitar Columbia asupra dependenţei şi consumului exagerat de substanţe nocive (mai 1993).

51. Principala cauză a deceselor: Alan Marlatt, raport făcut în cadrul întrunirii anuale a Asociaţiei Americane de Psihologie (aug. 1994).

52. Datele asupra dependenţei de alcool şi cocaină sunt din Meyer Glantz, şeful Institutului de cercetare a consumului de droguri şi alcool.

53. Probleme şi consum exagerat: Jeanne Tschann, „Iniţiation of Substance Abuse în Early Adolescence" („începerea consumului de substanţe nocive încă din prima adolescenţă"), *Health Psychology* 4 (1994).

54. I-am luat un interviu lui Ralph Tarter în *The New York Times* (26 apr. 1990).

55. Nivelurile tensionale la fiii de alcoolici: Howard Moss şi alţii, „Plasma GABA-like Activity în Response to Ethanol Challenge în Men al High Risk for Alcoholism".

(„Acţiunea plasmei GABA ca reacţie la etanol în cazul bărbaţilor predispuşi la alcoolism”), *Biological Psychialry* 27 (6) (martie 1990).

56. Deficienţa lobului frontal la fiii de alcoolici: Philip Harden şi Robert Pihl.

„Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior în Boys al High Risk for Alcoholism” („Funcţia cognitivă, reactivitatea cardiovasculară şi comportamentul la băieţii care riscă să devină alcoolici”), *Journal of Abnormal Psychology* 104 (1995).

57. Kathleen Merikangas şi alţii, „Familial Transmission of Depression and Alcoholism” („Tensiunile din familie care duc la depresie şi alcoolism”), *Archives of General Psychialry* (apr. 1985).

58. Alcoolicii neliniştiţi şi impulsivi: Moss şi alţii.

59. Cocaina şi depresia: Edward Khantzian, „Psychiatric and Psychodynamic Factors în Cocaine Addiction” („Factori psihiatrici şi psihodinamici în dependenţa de cocaina”) din Arnold Washton şi Mark Gold (ed.), *Cocaine*: *A Clinician’s Handbook* (*Cocaina*: *manualul clinicianului*), Guilford Press, New York, 1987.

60. Dependenţa de heroină şi furia: Edward Khantzian, Universitatea de Medicină Harvard, în conversaţiile avute cu peste cei 200 de pacienţi pe care i-a tratat împotriva dependenţei de heroina.

61. Gata cu războaiele: aceasta fraza mi-a

fost sugerată de Tim Shriver, colaborator la Centrul de studiere a copiilor Yale asupra progreselor învăţării sociale şi emoţionale.

62. Impactul emoţional al sărăciei: „Economic Deprivation and Early Childhood Development” („Lipsurile economice şi dezvoltarea în copilăria timpurie”)

şi „Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments” („Experienţele sărăciei la copiii mici şi calitatea mediului familial”) de Greg Duncan şi Patricia Garrett descriu fiecare în parte descoperirile lor în articole separate apărute în *Child Development* (apr. 1994).

63. Trăsăturile copiilor foarte vioi: Norman Garmezy, *The Invulnerable Child*

(*Copilul invulnerabil*), Guilford Press, New York, 1987. Am scris despre copiii care reuşesc în ciuda tuturor neajunsurilor în *The New York Times* (13 oct. 1987).

64. Anticiparea disfuncţiilor mintale: Ronald C. Kessler şi alţii, „Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-I Psychiatric Disorders în the U.S”. („O viaţă de om şi anticiparea cu 12 luni mai devreme a tulburărilor psihiatrice DSM-III-R

În SUA”), *Archives of General Psychiatry* (ian. 1994).

65. Cifrele pentru băieţi şi fete referitoare la molestările sexuale din SUA sunt din Malcolm Brown de la Institutul Naţional de Sănătate

Mintală – Violenţă şi Stres Traumatizant; numărul cazurilor studiate este dat de Comisia Naţională pentru Prevenirea Molestării şi Neglijării Copiilor. Un sondaj naţional făcut asupra copiilor a arătat că la fete proporţia este de 3,2%, iar la băieţi de O, 6% într-un anumit an: David Finkelhor şi Jennifer Dziuba-Leatherman, „Children as Victims of Violence: A Naţional Survey" („Copiii victime ale violenţei: un sondaj la nivel naţional"), *Pediatrics* (oct. 1984).

66. Sondajul naţional asupra copiilor maltrataţi sexual şi programele de prevenire au fost făcute de David Finkelhor, sociolog la Universitatea din New Hampshire.

67. Cifrele asupra numărului victimelor, copii molestaţi, sunt preluate dintr-un interviu cu Malcolm Gordon, psiholog la Institutul Naţional de Sănătate Mintală – Violenţa şi Stres Traumatizant.

68. W.T. Grant Consortium şi studiul despre promovarea competenţei sociale de către şcoală, „Drug and Alcohol Prevention Curricula" („Programa de prevenire a drogurilor şi alcoolului") din J. David Hawkins şi alţii, *Communilies That care*

(*Comunităţi cărora le pasă*), Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

69. W.T. Grant Consortium, „Drug and Alcohol Prevention Curricula", p. 136.

Capitolul 16. Şcolarizarea emoţiilor 1. I-am luat un interviu lui Karen Stone McCown în *The*

New York Times (7 nov. 1993).

2. Karen F. Stone şi Harold O. Dillehunt, *Seif Science*: *The Subiect Is Me* (*Ştiinţa Sinelui*: *subiectul sunt eu*), Goodyear Publishing Co., Santa Monica, 1978.

3. Comisia pentru Copii „Guide to Feelings" („Ghidul sentimentelor"), *Second Step 45* (1992), p. 84.

4. Proiectul de dezvoltare a copilului: vezi de ex... Daniel Solomon şi alţii, „Enhancing Children's Prosocial Behavior în the Classroom" („întărirea comportamentului prosocial la clasă al copiilor"), *American Educaţional Research Journal* (iarna 1988).

5. Avantajele Head Start: raport al Fundaţiei Ypsilanti asupra cercetării scopului educaţional, Michigan (apr. 1993).

6. Orarul emoţional: Carolyn Saarni, „Emoţional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated" („Competenţa emoţională: cum pot fi integrate emoţiile şi relaţiile interumane") din R.A. Thompson, *Socioemotional Development*/*Nebraska Symposium on Motivation* 36 (1990).

7. Trecerea la şcoala primară şi gimnaziu: David Hamburg, Today's Children:

Creating a Future for a Generation în Crisis (Copiii din ziua de azi: crearea unui viitor pentru o generaţie în criză), Times Books, New York, 1992.

8. Hamburg, *Today's Children*, pp. 171 – 172.

9. Hamburg, *Today's Children*, p. 182.

10. I-am luat un interviu Lindei Lantieri în *The New York Times* (3 mart. 1992).

11. Programele de alfabetizare emoţională ca principal factor preventiv: Hawkins şi alţii, *Communilies That care*.

12. Şcolile ca adevărate comunităţi cărora le pasă: Hawkins şi alţii, *Communilies That care*.

13. Povestea fetiţei care nu era gravidă: Roger P. Weisberg şi alţii, „Promoting Pozitive Social Development and Health Practice în Young Urban Adolescents".

(„Promovarea unei dezvoltări sociale pozitive şi a unor practici sănătoase la tinerele adolescente din mediul urban") din M. J. Elias (ed.), *Social Decisionmaking în the Middle School* (*Hotărârile de ordin social în cadrul gimnaziului*).

Aspen Publishers, Gaithersburg, 1992.

14. Formarea caracterului şi conduita morală: Amitai Etzioni, *The Spirit of Community*

(*Spiritul comunităţii*), Crown, New York, 1993.

15. Lecţii de moralitate: Steven C. Rockefeller, John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism (John Dewey: credinţa religioasă şi umanismul democratic), Columbia University Press, New York, 1991.

16. A proceda corect prin intermediul altora: Thomas Lickona, *Educatingfor Character*

(*Educarea caracterului*), Bantam, New York, 1991.

17. Arta democraţiei: Francis Moore Lappe şi Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (*Ritmul tot mai rapid al Americii*), Jossey-Bass, San Francisco, 1994.

18. Cultivarea caracterului: Amitai Etzioni şi alţii, Character Building for a Democratic Civil Society (Formarea caracterului pentru o societate civilă democratică), The Communitarian NetWork, Washington, DC, 1994.

19. O creştere cu 3% a numărului crimelor: „Murders Across Nation râse by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down" („Numărul crimelor creşte la nivel naţional cu 3%, dar în ansamblu delictele violente sunt în scădere"), *The New York Times*
(2 mai 1994).

20. Creşterea delincvenţei juvenile: „Serious Crimes by Juveniles Soar" („Delicte grave săvârşite de minori"), Associated Press (25 lui. 1994).

Anexa B. Peceţile minţii emoţionale 1. Am scris despre modelul lui Seymour Esptein de „inconştient experienţial" cu mai multe ocazii în *The New York Times* şi mare parte a acestui rezumat se bazează pe conversaţiile pe care le-am avut cu el, pe scrisorile pe care mi le-a trimis şi pe articolul său, „Integraţion of the Cognitive and Psychodynamic Un conscious" („Integrarea subconştientului cognitiv şi psihodinamic"),

American Psychologist 44 (1994) şi cartea sa scrisă împreună cu Archie Brodsky, You're *Smarter Than You Think* (*Eşti mai deştept decât crezi*), Simon & Schuster, New York, 1993. Deşi modelul său de minte experienţială a slujit modelului meu de

„Minte emoţională", interpretările îmi aparţin.

2. Paul Ekman, „An Argument for the Basic Emotions" („Un argument pentru existenţa emoţiilor fundamentale"), *Cognition and Emotion*, 6,1992, p. 175.

Lista trăsăturilor care fac distincţia dintre emoţii este ceva mai lungă, dar acestea sunt cele care ne interesează aici.

3. Ekman, op. Cit., p. 187.

4. Ekman, op. Cit., p. 189.

5. Epstein, 1993, p. 55.

6. J. Toobey şi L. Cosmides, „The Past Explains the Present: Emoţional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments" („Trecutul explică prezentul:

adaptări emoţionale şi structura mediului ancestral"), *Ethology and Sociobiology*.

11, pp. 418 – 419.

7. Poate părea limpede că fiecare emoţie îşi are propriul tipar biologic. Totuşi nu este chiar aşa şi acest fapt a fost constatat de cei care au studiat psihofiziologia emoţiei. Continua să aibă loc o

dezbatere în termeni foarte tehnici dacă trezirea emoţiilor este în mod fundamental aceeaşi pentru toate sau dacă există tipare unice pentru fiecare. Fără a intra în amănuntele acestei dezbateri, am prezentat cazul celor care au un profil biologic unic pentru fiecare emoţie majoră în parte.

Mulţumiri Soţiei mele Tara Bennett-Goleman, psihoterapeut, care a fost un partener de o creativitate extraordinară încă din fazele de concepţie care au condus la scrierea acestei cărţi. Adaptarea sa la curenţii emoţionali ce s-au agitat sub suprafaţa gândurilor şi interacţiunilor noastre mi-a deschis o lume nouă.

Prima dată am auzit această expresie, „alfabetizare emoţională”, de la Eileen Rockefeller Growald, care pe vrerrfea aceea era fondatorul şi preşedintele Institutului de Evoluţie a Sănătăţii. În cadrul unei conversaţii întâmplătoare, ea mi-a trezit interesul şi a stat la baza investigaţiilor care au dus în final la această carte.

De asemenea, sprijinul acordat de Institutul Fetzer mi-a permis să studiez şi să explorez cât mai aprofundat ce înseamnă „alfabetizarea emoţională”, drept pentru care sunt recunoscător încurajărilor pe care mi le-a dat încă de la început Rob Lehman, preşedinte al Institutului, precum şi colaborării permanente cu David Sluyter, director de programe. Rob Lehman este cel care la începutul studiilor mele m-a îndemnat să scriu o

carte despre alfabetizarea emoţională.

Sunt profund îndatorat sutelor de cercetători care de-a lungul anilor mi-au împărtăşit descoperirile lor şi ale căror eforturi sunt trecute în revistă şi sintetizate aici. Lui Peter Salovey de la Yale îi datorez conceptul de „inteligenţă emoţională”. De asemenea, am avut mult de câştigat pentru că am primit informaţii confidenţiale asupra descoperirilor permanente ale multor educatori şi practicanţi ai artei prevenirii iniţiale care sunt la baza mişcării încă născânde a alfabetizării emoţionale. Permanentele lor eforturi de a spori talentul social şi emoţional al copiilor şi de a recrea mediul şcolar, transformându-l în unul mai uman, a fost o sursă de inspiraţie pentru mine. Printre ei se numără Mark Greenberg şi David Hawkins de la Universitatea din Washington; Eric Schaps şi Catherine Lewis de la Centrul de studii de dezvoltare din Oaldând, California; Tim Shriver de la Centrul Yale de studiere a copilului; Roger Weissberg de la Universitatea Illinois din Chicago; Maurice Elias de la Rutgers; Shelly Kessler de la Institutul Goddard asupra predării şi învăţării în grup din Boulder, Colorado; lui Chevy Martin şi lui Karen Stone McCown de la Nueva School din Hillsborough, California; Lindei Lantieri, director la Centrul Naţional din New York de Rezolvare Creatoare a Conflictelor; şi lui Carol A. Kusche de la Institutul de cercetări şi programe de

dezvoltare din Seat de.

De asemenea, sunt îndatorat în mod special celor care au revizuit şi comentat părţi din acest manuscris: lui Howard Gardner de la Universitatea Harvard; lui Peter Salovey de la Catedra de psihologie a Universităţii Yale; lui Paul Ekman, director al Laboratorului de interacţiuni umane al Universităţii California din San Francisco; lui Michael Lerner, director la Commonweal din Bolinas, California; lui Denis Prager, directorul Programului de sănătate din cadrul Fundaţiei John D. Şi Catherine T. MacArthur; lui Mark Gerzon, director al Common Enterprise din Boulder, Colorado; lui Mary Schwab-Stone, doctor la Centrul de studiere a copiilor din cadrul Universităţii de Medicină Yale; lui David Spiegel, doctor la Departamentul de psihiatrie al Universităţii Medicale Stanford; lui Mark Greenberg, director al programului Fast Track, al Universităţii din Washington; lui Shoshona Zuboff de la Şcoala de Afaceri Harvard; lui Joseph LeDoux de la Centrul de ştiinţă neurală din cadrul Universităţii New York; lui Richard Davidson, director al Laboratorului de psihofiziologie de la Universitatea din Wisconsin; lui Paul Kaufman de la Media şi mintal din Point Reyes, California; Jessicăi Brackman, lui Naomi Wolf, şi mai ales lui Fay Goleman.

Sfaturi de mare ajutor şi de înaltă ţinută intelectuală am primit de la Page DuBois, savant

grec de la Universitatea din California de Sud; de la Matthew Kapstein, specialist în etică şi religie la Universitatea din Columbia; de la Steven Rockefeller, biograful lui John Dewey de la Colegiul Middlebury; Joy Noian a adunat exemple de situaţii emoţionale;

Margaret Howe şi Annette Spychalla au pregătit anexele asupra efectelor programei de alfabetizare emoţională. Sam şi Susan Harris au furnizat aparatura absolut necesară.

Editorii mei de la *The New York Times* mi-au fost de un real sprijin în ultimii zece ani în numeroase anchete şi noi descoperiri asupra emoţiilor, toate acestea apărând în paginile ziarului şi fiind o bază informaţională pentru această carte.

Toni Burbank, editorul meu de la Bantam Books, mi-a oferit entuziasmul şi acuitatea sa în a-mi dovedi o gândire şi o rezolvare cât mai tranşantă.

Iar Tara mi-a asigurat acest cocon de căldură, iubire şi inteligenţă, toate acestea contribuind în mod creator de-a lungul întregului proiect.

Cuprins

Introducere 7
Provocarea lui Aristotel 19
Partea întâi. Creierul emoţional
1. Pentru ce există sentimentele? 29
Când pasiunile copleşesc raţiunea 30

Cum s-a dezvoltat creierul 36
2. Anatomia unui blocaj emoţional 41
Locul tuturor pasiunilor. 42
Reţeaua neurală 44
Santinela emoţionala 45
Specialistul în memorie emoţională 48
Alarmele neurale demodate 50
Când emoţiile sunt rapide şi confuze 51
Manager emoţional 53
Armonizarea emoţiilor şi a gândurilor 56
Partea a doua. Natura inteligenţei emoţionale
3. Când a fi deştept e o prostie 61
Inteligenţa emoţională şi destinul 63
Un alt fel de inteligenţă 65
Spock vs. Data: atunci când cunoaşterea nu este de ajuns 69
Emoţiile pot fi inteligente? 71
IQ-ul şi inteligenţa emoţională: tipuri pure 74
4. Cunoaşte-te pe tine însuţi 77
Pătimaşul şi indiferentul 80
Omul fără sentimente 82
Lăudând sentimentele viscerale 84
Golirea inconştientului 86
5. Înrobit de patimi 89
Anatomia mâniei 92
Calmarea neliniştii: cine, eu să-mi fac griji? 100
Abordarea melancoliei 105
Cei ce reprimă: negarea jovială 112
6. Aptitudinea de a stăpâni 116

Controlarea impulsurilor: testul prăjiturii 119
Dispoziţii proaste, gândire proastă 122
Cutia Pandorei şi Pollianna: forţa gândirii pozitive 125
Optimismul: marele motivator 127
Transa: neurobiologia măiestriei 130
Învăţatul şi transa: un nou model de educaţie 133
7. Rădăcinile empatiei 137
Cum acţionează empatia 139
Copilul bine racordat 141
Preţul racordării greşite 143
Neurologia empatiei 144
Empatia şi etica: rădăcinile altruismului, 147
Viaţa fără empatie: ce este în mintea celui care molestează; moralitatea sociopatului 149
8. Artele sociale 154
Manifestaţi-vă emoţiile 156
Expresivitatea şi contaminarea emoţionala 158
Originile inteligenţei sociale 162
Semnele incompetenţei din punct de vedere social 165
„Nu te putem suferi”: pragul abordării 168
Inteligenţa în relaţiile emoţionale: un studiu de caz 170
Partea a treia. Inteligenţa emoţională aplicată
9. Duşmani intimi 175
Căsnicia lui şi a ei: rădăcinile se află în copilărie 176

Neajunsurile din căsnicie 180
Gânduri toxice 184
Potopul: scufundarea căsniciei 186
Bărbaţii: sexul vulnerabil 188
Al lui şi al ei: sfat matrimonial 189
Cearta sănătoasă 191
10. Conducând cu inima 197
Critica este o slujbă 199
Cum te descurci cu diversitatea 205
Talentul organizatoric şi IQ-ul grupului 211
11. Minte şi medicină 216
Mintea trupului: felul în care emoţiile influenţează sănătatea 218
Emoţiile toxice: date clinice 221
Avantajele medicale ale emoţiilor pozitive 231
Aportul inteligenţei emoţionale la îngrijirile medicale 236
Spre o medicină căreia să-i pese 239
Partea a patra. Oaze de oportunităţi
12. Creuzetul familiei 245
Pe propriile picioare – *heart start* 249
Dobândirea elementelor emoţionale fundamentale 251
Cum poţi creşte o brută 253
Maltratarea: dispariţia empatiei 254
13. Trauma şi reînvăţarea emoţională 258
Groaza îngheţată în memorie 261
Tulburarea de stres posttraumatic ca tulburare limbică 263
Reînvăţarea emoţională 266

Reeducarea creierului emoţional 267
Reînvăţarea emoţională şi refacerea după o traumă 270
Psihoterapia ca educaţie emoţională 273
14. Temperamentul nu este predestinat. A 276
Neurochimia timidităţii 278
Nu mă deranjează nimic: temperamentul vesel 281
Îmblânzirea nucleului amigdalian prea excitabil 283
Copilăria: o şansă unică 287
Şanse cruciale 289
Partea a cincea. Alfabetul emoţional
15. Costurile analfabetismului emoţional 295
O senzaţie emoţională neplăcută 297
Îmblânzirea agresivităţii 299
Şcoala bătăuşilor 303
Prevenirea depresiei 305
Preţul lumii moderne: numărul mare de depresii 306
Traiectoria depresiei la tineri 308
Cum se ajunge la deprimare 310
Scurtcircuitarea depresiilor 312
Tulburările de alimentaţie 313
Doar cei singuri renunţa la şcoală 316
Antrenarea pentru prietenie 319
Băutura şi drogurile: dependenţa ca automedicaţie 320
S-a terminat cu războaiele: un drum comun

final preventiv 324
16. Şcolarizarea emoţiilor 330
Lecţia despre cooperare 332
Un punct de controversă 333
Postmortem: o ceartă care n-a mai izbucnit 335
Îngrijorările zilei 337
ABC-ul inteligenţei emoţionale 337
Alfabetizarea emoţionala în cadrul oraşului 339
Alfabetizare emoţională deghizată 342
Orarul emoţional 343
Sincronizarea este totul 346
Alfabetizarea emoţională ca mijloc de prevenire 348
Regândirea şcolilor: predarea prin puterea exemplului.
Comunităţi cărora le pasă 351
O misiune extinsă pentru şcoli 352
Oare alfabetizarea emoţională contează? 354
Caracterul, moralitatea şi arta democraţiei 358
Un ultim cuvânt 359
Anexa A. Ce este emoţia? 361
Anexa B. Peceţile minţii emoţionale 364
Anexa C. Circuitul neural al fricii 371
Anexa D. Consorţiul W. T. Grant: componente active ale programelor de prevenire 375
Anexa E. Programa Ştiinţei Sinelui 377
Anexa F. Învăţarea socială şi emoţională:

rezultate 379
Note 385
Mulţumiri 423

Editor: Grigore Arsene CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Arh. Ion Mincu 11, Bucureşti tel: (021) 222 57 26, (021) 222 47 65
redacţie: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuţie: (021) 222 25 36
e-mail: redactiecurteaveche. Ro internet: www.curteaveche. Ro
Tipărit la S.C. TIPARG S.A.